ХОРОШАЯ КУХНЯ

Салаты и холодные закуски

УДК 64
ББК 36.991
С16

Salads & Cold Hors-d'Oeuvre

BY THE EDITORS OF TIME-LIFE BOOKS / THE GOOD COOK / THE TIME-LIFE BOOKS-AMSTERDAM, 1980

Перевод с английского
Ю. СЕМЕНЦА

Салаты и холодные закуски / Пер. с англ. С16 Ю. Семенца. - М.: ТЕРРА, 1997. - 168 с: ил. - (Хорошая кухня).

ISBN 5-300-01157-6

В этой книге собраны рецепты салатов и холодных закусок, которые играют особую роль: они усиливают вкусовые ощущения, стимулируют аппетит. Рецепты и красочные иллюстрации помогут хозяйкам в их «творчестве» на кухне.

УДК 64
ББК 36.991

ISBN 5-300-01157-6

Authorized Russian edition © 1997 Publishing Center «TERRA». Original edition © 1980 Time-Life Books BV. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced in any form, by any electronic or merchanical means, including information storage and retrieval devices or systems, without prior written permission from the publisher, except that brief passages may be quoted for review.

Time-Life Books is a trademark of Time Warner Inc.

© Издательский центр «ТЕРРА», 1997

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 5 Искусство соблазнять / Приготовление домашнего уксуса / Листья для вкуса и украшения / Основные соусы / Простой соус «винегрет» / Острая смесь лимонного сока и сливок / Майонез: богатый соус из яичных желтков и масла

ОВОЩИ 15

1 «Урожай» холодных блюд / Отдавая должное простым ингредиентам / Завяливание — обработка для придания мягкости / Засолка и охлаждение / Многоликие артишоки / Дуэт родственных классических блюд / Картофель — хороший партнер / Однородные пюре из различных продуктов / Основы из цельных зерен / Смешанные салаты / Отваривание и маринование

МЯСО И ПТИЦА 39

2 Соблазнительные вариации с мясом и птицей / Все возможное из остатков / Редкий способ насладиться сырым мясом / Как приготовить мозги / Метаморфозы свиных ушек и ножек / Два холодных блюда из одной птицы

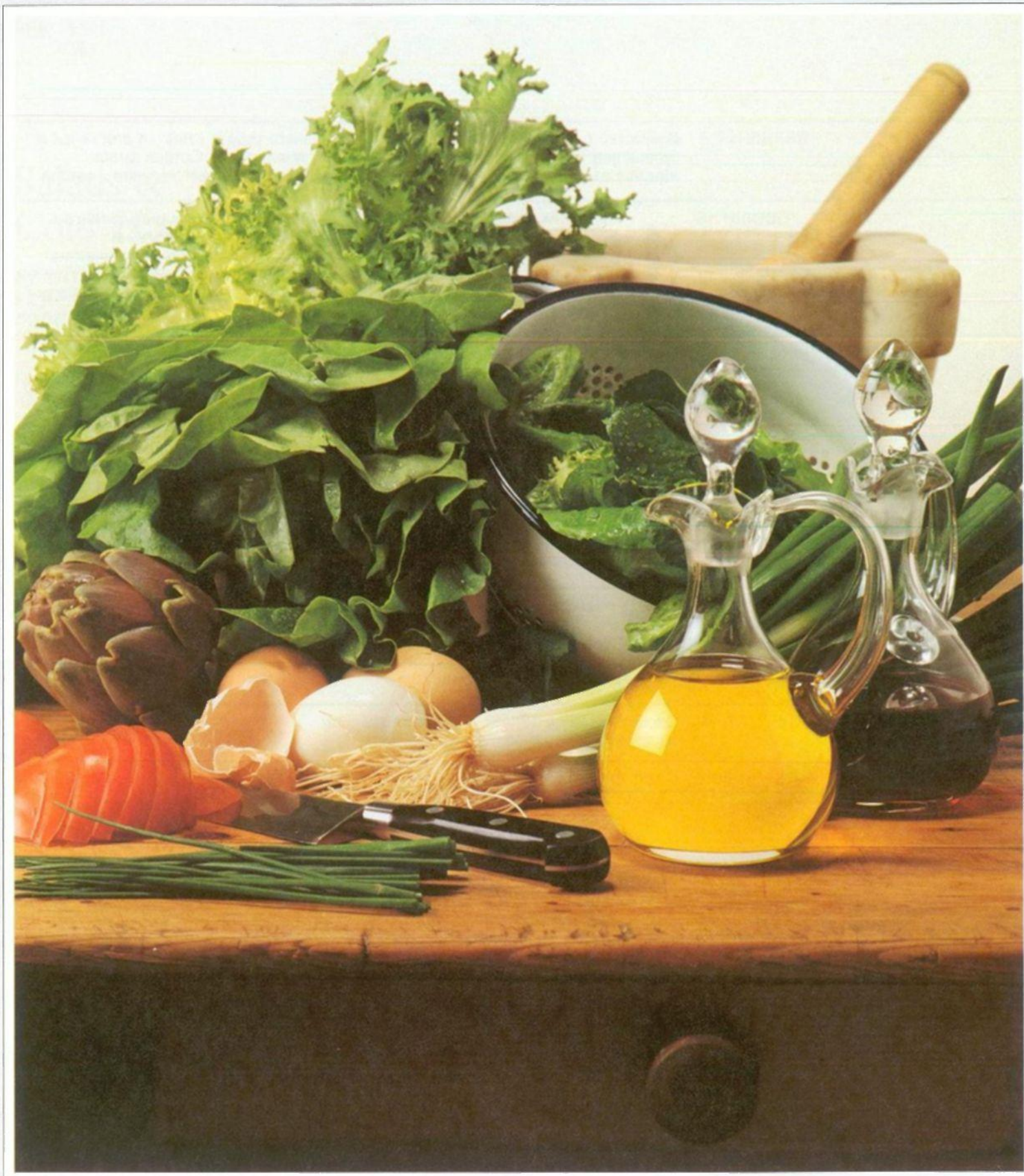
МОРЕПРОДУКТЫ 51

3 Используя все разнообразие рыб и моллюсков / Копченая рыба / Очарование свежих сырых моллюсков / Блюда, не требующие тепловой обработки / Чистка и приготовление свежей и соленой сельди / Маринованная свежая семга / Приправленные соусы / Использование раковин моллюсков / Разделка и фарширование целого краба / Извлекая прекрасное мясо омара

ЖЕЛЕ, ЗАЛИВНЫЕ БЛЮДА И МУССЫ 73

4 Искрящаяся чистота и тонкий вкус / Основа вкуса и формы / Драгоценности стола холодных блюд / Сверкающая смесь овощей / Изысканное пюре из куриной печени / Три мусса в одном блюде / Бархатистый мусс из измельченных панцирей

АНТОЛОГИЯ РЕЦЕПТОВ 87 Овощи 88/ Яйца 127/ Крупа и паштеты 129/ Мясо и птица 132/ Морепродукты 141/ Желе, заливные блюда и муссы 160/ Стандартные составы 165



ИСКУССТВО СОБЛАЗНЯТЬ

Салаты и холодные закуски играют особую роль: они подаются перед другими блюдами и усиливают вкусовые ощущения, стимулируют аппетит. И те и другие обычно бывают более или менее кислыми и пряными и должны эффективно выглядеть. Как сказал великий французский кулинар Август Эскофье, они должны «приковывать внимание клиента с самого момента его появления в ресторане». Он считал, однако, что из холодных блюд не нужно создавать каких-то сложных произведений поварского искусства: идеал достигается тогда, когда, по словам автора «Французской провинциальной кухни» — английской писательницы Элизабет Дейвид, «каждое блюдо выглядит так, как будто оно было придумано и приготовлено впервые, специально для вас».

Закуски (по-французски hors d'oeuvere, то есть «вне работы») обычно предшествуют основным блюдам, салаты же могут подаваться и в другое время. Например, в некоторых районах Франции простой зеленый салат *(стр. 16)* часто следует после главного блюда — перед сыром и десертом, а в Америке салатные листья могут сопровождать зажаренный в гриле бифштекс. Кроме того, салаты и закуски не обязательно являются частью трапезы. Например, приготовленный из свежих молодых овощей большой салат-ассорти *(см. фото слева и стр. 34)* будет прекрасным основным блюдом для легкого завтрака, а набор, состоящий из различных заливных блюд или муссов *(глава 4),* блюд из копченой или маринованной рыбы *(стр. 52, 56—63),* нарезанного кусочками жареного мяса *(стр. 40),* сопровождаемого салатом из мастерски нарезанных капусты и моркови *(стр. 18),* может стать полноценным обедом.

Слово «салат» происходит от латинского herba salata — «соленые травы». Это означает, что самые первые салаты, по-видимому, представляли собой заправленные солью травы и употреблялись в пищу в сыром виде. Такие салаты, например французский crudites, — блюдо из сырых овощей *(стр. 14),* ценятся и сегодня. Однако во времена классического Рима уже были известны и более сложные салаты. Средневековые переводы кулинарного трактата жившего в первом веке нашей эры римлянина Марка Гавия Апиция содержат описания различных блюд из сырых и отварных овощей, украшенных свежими и сухими травами и заправленных уксусом, растительным маслом и экстрактом соленой рыбы под названием liquamen. Эта заправка соответствует современному соусу «винегрет». Аналогом liquamen могут быть соленые анчоусы, которые включаются во многие современные салаты. Преобладающим ингредиентом салатов являются овощи. Однако любое блюдо из холодного мяса, птицы или рыбы, если его заправить соусом (обычно «вариацией на тему» винегретного соуса, соуса из лимонного сока и сливок или однородной эмульсии из яичных желтков и растительного масла, называемой майонезом, *(стр. 12),* тоже может считаться салатом.

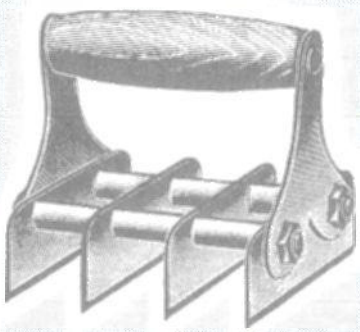
В отличие от слова «салат» слово «закуска» (hors-d'oeuvre) является довольно новым. Впервые оно появилось в XVIII веке во Франции для обозначения любых блюд, в том числе и салатов, которые употреблялись вне обеденного стола. Сегодня закуски подаются к столу. Само понятие «закуска», однако, отнюдь не является новым. Например, римские пиршества начинались с блюд под общим названием gustatio («возбуждающий аппетит»), которые были бы абсолютно уместны в качестве закусок и на современном столе. Кулинарная книга Апиция содержит детальное описание салатов, приготовленных из мясного или рыбного пюре, разнообразных овощей, сыра, хлеба и яиц, вареного лука-порея, спаржи и артишоков. Блюда заправлялись маслом и вином и могли украшаться нарубленными крутыми яйцами.

Поскольку многие закуски, такие, например, как заливное из овощей *(стр. 78),* иногда классифицируются как салаты, а многие салаты часто подаются в качестве закусок, в этой книге не делается различия между этими двумя терминами. Для удобства читателя книга построена по принципу использования ингредиентов как в салатах, так и в закусках: отдельные главы посвящены овощам, мясу и домашней птице, морепродуктам. Первая, демонстрационная часть книги, завершаемая главой о желе, заливных блюдах и муссах, знакомит со множеством разнообразных приемов, используемых в приготовлении салатов и закусок. Например, раздел о морепродуктах начинается с простых рекомендаций о том, как нарезать и подать копченую рыбу, вскрыть и подать сырых моллюсков. Далее приводятся различные способы маринования и тепловой обработки. Завершается глава подробным описанием процесса приготовления блюд из целого отварного краба и омара. С помощью этих демонстраций вы сможете приготовить любое блюдо, представленное в «Антологии рецептов» во второй части книги.

Подача к столу

Некоторые закуски, например, яйца в желе *(стр. 76)* или глазированный мусс из раков *(стр. 84—86),* имеют настолько тонкий вкус, что подаются отдельно в начале трапезы, чтобы можно было их распробовать. Другие холодные блюда подаются в комбинации, как часть некоторого набора, в котором легкие закуски уравновешиваются более существенными, сырые — отварными, неострые — острыми.

Во многих странах основным блюдам предшествует традиционный ассортимент закусок. Французский hors d'oeuvre varies, например, может включать салат из остатков сваренной накануне говядины *(стр. 40),* нарезанных тонкими полосками свеклы или сельдерея, заправленных в первом случае соусом «винегрет», а во втором соусом из лимонного сока и сливок, а также смешанных с соусом «винегрет», зеленью и яйцами отварных свиных ушек *(стр. 46).* Итальянцы начинают с antipasti («блюдо, предшествующее макаронам»). Сюда входят набор колбас или других мясных изделий, заправленный растительным маслом и уксусом поджаренный сладкий перец *(стр. 16),* ассорти из свежих и маринованных овощей *(стр. 36)* и жареная рыба под острым соусом *(стр. 64).* На Ближнем Востоке обеды начинаются с mezze, который обычно включает пюре из нута,



известное как hummus *(стр. 30),* или салат из зерен пшеницы, лука и зелени под название tabbouleh *(стр. 32)* и kibbeh — ароматный паштет, приготовленный из сырого нежирного мяса молодого барашка, зерна пшеницы, лука, мяты и растительного масла *(стр. 42).*

В странах Балтии стол с закусками часто является гвоздем программы того или иного мероприятия, когда каждый гость, обслуживая себя сам, может составить ассорти из предложенных блюд. Шведы встречаются 3asmorgasbord, который можетвключать разнообразные блюда из сельди, салат из огурцов, ароматизированную укропом маринованную семгу под названием gravlax *(стр. 62)* и изрядное количество местного ликера aquviat. Русское гостеприимство принято оказывать за столом, который буквально ломится от различных закусок. Здесь можно увидеть икру, острое пюре из баклажанов *(стр. 30),* маринованную сельдь, салат из капусты или овощной салат-ассорти. И все это запивается охлажденной водкой из маленьких рюмок.

Англичане и североамериканцы охотно переняли эти континентальные традиции и блюда. Кульминацией коктейля или приема часто является стол с холодными закусками, на котором могут соседствовать французский овощной салат-ассорти, скандинавское блюдо из маринованной сельди и овощное пюре, характерное для Ближнего Востока.

Преображающие вкус дополнения

Соусы, призванные дополнять вкус и аромат продуктов, почти неизменно включают в себя растительное масло. Оно является главным компонентом как соуса «винегрет», так и майонеза, являющихся основой множества других соусов и заправок, каждый из которых имеет свое собственное название.

Из всех типов растительного масла, применяемых в кулинарии, чаще всего используется оливковое. Действительно, само слово oil («масло») происходит от латинского olive. Оливковое масло получают путем отжима. Сначала оливки измельчают в мельнице, затем полученную мякоть помещают под пресс, который в настоящее время обычно является гидравлический. В результате получается очень темная густая жидкость, состоящая из масла, воды и мелких кусочков мякоти. Ее заливают в центрифугу для отделения воды, где она отстаивается до выпадения осадка. Полученное чистое оливковое масло, которое иногда маркируется как натуральное (по-французски extra-vierge) или просто — «первый холодный отжим», фильтруют и разливают в бочки и бутылки.

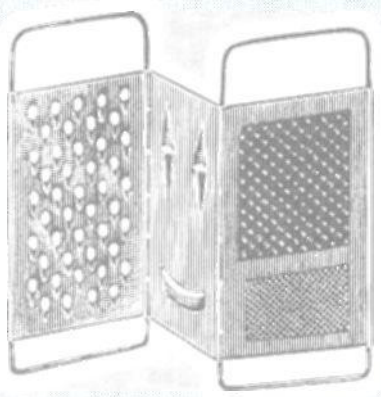
Оливковое масло первого отжима имеет низкую — менее 1% — кислотность, что придает ему приятный вкус с фруктовым оттенком. Только оливковое масло способно сделать заправку совершенной. Цвет и вкус масла зависят от сорта плодов — существует около 30 различных сортов олив, различающихся цветом, размерами и вкусом — и оттого, когда они были собраны. Недозрелые оливки дают несколько более резкое масло с зеленоватым оттенком, тогда как из спелых плодов получается более сладкое и золотистое масло. Играют роль даже место выращивания и погодные условия. Имеет смысл поэкспериментировать с небольшими порциями масла из разных стран — Франции, Италии, Греции или Испании, — пока вы не найдете то, которое более всего соответствует вашему вкусу.

Перед тем как оливковая мякоть отжимают во второй раз, к ней, для увеличения выхода готового продукта, добавляют холодную воду. Масло второго отжима, иногда маркируемое как «тонкое», «очень тонкое» или просто «масло второго отжима», не так дорого, как продукт первого отжима, и имеет большую кислотность, которая придает ему неприятно резкий, горьковатый привкус. Масло третьего отжима также получают с помощью добавления воды — на этот раз горячей, — однако присущий ему резкий вкус полностью исключает его применение для салатов.

Оливковое масло первого отжима дорого, однако при правильном хранении оно останется свежим в течение целого года. Врагами оливкового масла являются свет, тепло и воздух. Продолжительный контакт со светом или теплом вызовет реакцию окисления, в результате чего масло станет прогорклым. Поэтому хранить его нужно в плотно закупоренной посуде в прохладном темном месте. Некоторые хозяйки в целях предосторожности хранят масло в холодильнике, но от этого оно мутнеет. И хотя при комнатной температуре масло вновь становится прозрачным, повторяющиеся охлаждения и нагревания приводят к потере вкусовых качеств.

Еще одно салатное масло отжимается из грецких орехов. Оно имеет сильный характерный привкус, который хорошо сочетается с горькими листьями травянистых овощей, таких, например, как эндивий и цикорий. Ореховое масло менее долговечно, чем оливковое: после откупоривания оно прогоркает через несколько недель. Даже при надлежащем хранении в закрытом виде это масло пригодно к употреблению только в течение нескольких месяцев. Если вам встретится ореховое масло, убедитесь, что оно произведено в текущем году, и закупайте его только в небольших количествах.

Другие растительные масла, особенно полученные из арахиса, кукурузы, соевых бобов и семян сафлоры, гораздо дешевле оливкового и поэтому обычно заменяют его в готовых заправках к салатам. Поскольку они не способны сколько-нибудь улучшить вкус салата, их лучше применять для других целей, например, для глубокой жарки.



Соусы «винегрет», майонез и многие другие заправки включают также кислоту — уксус или иногда лимонный сок, — улучшающую вкусовые качества холодных блюд. Уксус является хорошим дополнением к большинству продуктов и в то же время не заглушает их вкуса. Широко распространенный готовый уксус имеет хорошее качество, однако приложив небольшие усилия вы сможете приготовить превосходный уксус и сами *(стр. 8)*.

Мастерство перемешивания салата

В конце XVIII столетия маркиз д'Альбиньяк, французский дворянин, разоренный революцией и высланный в Лондон, нашел способ содержать себя и одновременно не утратить связи с высшим обществом. Он проводил вечера, посещая большие званые обеды и занимаясь составлением заправок для салатов. Это занятие не считалось чем-то недостойным дворянина. Умение приготовить салат давно имеет ритуальный смысл.

Перемешивание салата — одна из самых важных частей ритуала. Римляне говорили, что для того, чтобы приготовить салат должным образом, нужно четыре человека: скупой — чтобы влить уксус, щедрый — чтобы добавить масла, мудрец — чтобы заправить и безумец — чтобы перемешать. Первые три стадии относятся к приготовлению соуса «винегрет», четвертая — перемешивание — это способ, с помощью которого заправляется любой салат. Необходимость в сумасшедшем Для перемешивания салата — это, конечно, метафора. Смысл в том, чтобы все компоненты салата как следует пропитались заправкой.

Заслуживает внимания и выбор салатника и приборов для перемешивания. Салатник должен быть достаточно вместительным для тщательного перемешивания. Лучшими материалами являются стекло и фарфор: они наиболее удачно «подают» цвет и форму продуктов и, кроме того, легко моются. Деревянным салатникам, особенно изготовленным из оливкового дерева, отдают предпочтение многие любители салатов. Однако пористое дерево труднее мыть, и через какое-то время такой салатник будет давать привкус прогорклого масла.

Тупые деревянные лопаточка и вилка удобны для перемешивания большинства салатов. Но лучший способ не испортить нежный продукт, например, свежие салатные листья, — использование ваших собственных рук.

Как бы вы ни выполняли перемешивание, процедура заправки салата может стать торжественным моментом обеда: красочный натюрморт салата водружается на стол, к блюду подается соус, хозяин или хозяйка начинают перемешивать ингредиенты до тех пор, пока каждый все они не окажутся как бы опутаны сверкающим плащом.

Вино и холодные блюда

Когда салаты и холодные закуски сменяются более существенными блюдами, настает время сменить и тип вина. Простые сухие белые вина типа Casis, Muskadet или Soave, обычно сопутствующие холодным закускам, должны уступить место более сложным и богатым белым, а затем красным винам.

Это не означает, что единственным подходящим вином для блюд из этой книги является легкое белое. В тех случаях, когда салаты и закуски изменяют свою традиционную роль и становятся главным блюдом или заменяют обед, они могут сопровождаться крепким красным вином. В любом случае основной вопрос состоит в том, насколько хорошо еда и вино дополняют друг друга. В этой связи ко многим салатам и закускам применимо слово «осторожность». Уксус, являющийся элементом очень многих заправок, препятствует восприятию тонких нюансов в характере вина. Поэтому логичным выбором для любого холодного блюда под соусом «винегрет» будет простое вино. Если же вы планируете подавать особо тонкие вина, блюда под резким соусом нужно полностью исключить. В этом случае начните обед с более «деликатного» холодного блюда, такого, как мусс или заливное.

В том случае, когда зеленый салат, на французский манер, подается после главного блюда, его предназначение состоит в том, чтобы освежить вкусовые ощущения между блюдами, и его появление служит знаком для перерыва в подаче вин. Однако в цивилизованном обществе ни один из гостей не должен оставаться с пустой рюмкой, поэтому самым мудрым выбором на этой стадии, по-видимому, является вода.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДОМАШНЕГО УКСУСА

Если жидкость, содержащая спирт, будь то вино, сидр или пиво, находится под воздействием теплого циркулирующего воздуха, она почти наверняка подвергнется воздействию уксусных бактерий. Эти бактерии образуют на поверхности жидкости белый рыхлый налет и постепенно преобразуют алкоголь в резко пахнущую уксусную кислоту (по-французски уксус — vinaigre, что значит «кислое вино»).

С точки зрения приготовления заправок для салатов, самым лучшим является уксус, полученный из вина, причем его свойства напрямую связаны с характером исходного сырья. Например, молодое божоле даст легкий сухой уксус, тогда как из выдержанного красного вина получится уксус с более сложным вкусом и ароматом. Поскольку в домашних условиях вы можете контролировать качество ингредиентов *(см. внизу и врезку на следующей стр.)*, полученный результат будет гораздо лучше большинства готовых продуктов. Вино должно быть хорошего качества и сухим, а не сладким. В целях экономии можно использовать остатки вина из недопитых бутылок и бокалов, причем подойдет как белое, так и красное вино, а также и их смесь. Отфильтруйте остатки вина от осадка и постепенно накапливайте их в хорошо закупоренных бутылках, пока у вас не будет достаточного количества для заполнения уксусного бочонка.

Идеальный бочонок должен изготавливаться из необработанного натурального дуба или каштана: дубильная кислота дерева внесет свой вклад во вкусовые качества уксуса. Бочонок не следует покрывать лаком или другими составами, так как все они оказывают на уксус негативное влияние. У продавца или производителя вина, либо у специалиста по кухонному оборудованию вы

Ароматизация домашнего уксуса. Поместите ароматизаторы (сверху вниз по *часовой стрелке)* — розмарин, шалфей, душицу, лавровый лист, неочищенные дольки чеснока и тимьян в глиняный или эмалированный горшок. Налейте уксус из бочонка, закройте и дайте настояться столько, сколько нужно. Тем временем вновь заполните бочонок запасенными в бутылках остатками вина и вновь наполните их недопитым вином.

можете купить винный бочонок и самостоятельно приспособить его для приготовления уксуса. Для нужд средней семьи более чем достаточно десятилитрового бочонка. Для приготовления меньших количеств можно приобрести готовые глиняные, керамические кувшины с краном.

Процесс приготовления начинается с заливания непастеризованного уксуса хорошего качества в выбранную вами емкость: уксус способствует росту нужной культуры и препятствует развитию других бактерий. Затем заполните емкость вином до уровня чуть ниже вентиляционного отверстия и оставьте его настаиваться при температуре от 18 до 20° С. Примерно через месяц вы можете слить уксус, однако за этот период он еще не достигнет нужной крепости, так как процесс брожения длится несколько месяцев и его продолжительность зависит от объема сосуда и температуры. Чтобы каждая следующая порция имела ту же крепость, что и предыдущая, всегда сливайте за один раз большое количество уксуса (до крана) и заливайте в емкость такое же количество вина.

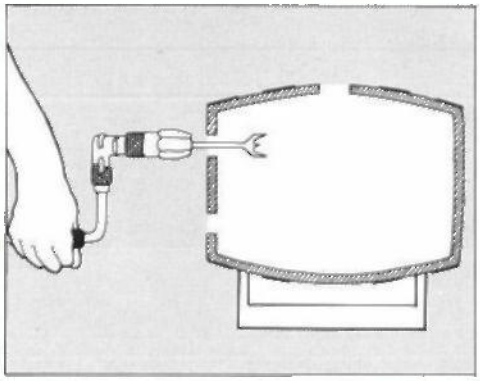
Слитый уксус при желании, можно ароматизировать с помощью свежих или сухих трав. Их нужно настаивать в уксусе от нескольких дней до месяца в зависимости от желаемой интенсивности вкуса и аромата. Для универсального уксуса возьмите смесь трав, как показано на стр. слева. Отдельные порции уксуса можно ароматизировать какой-то одной травой, подходящей для определенного блюда. Например, эстрагоном — для рыбы и цыпленка, или высушенными старыми цветами —для придания деликатного сладкого букета салатам из холодного мяса. Если вы хотите повысить крепость уксуса и усилить его естественный или приобретенный вкус и аромат, выпарите его примерно до половины первоначального объема.

Хранить уксус нужно в полностью заполненных, плотно закупоренных и маркированных бутылках, положенных на бок в прохладном темном месте. При отсутствии контакта с воздухом реакция прекращается и уксус может храниться неопределенно долго. Как и вино, из которого он приготовлен, уксус дозреет и улучшит свой вкус. Если процесс ферментации не был завершен, то в неполных бутылках культура уксусной кислоты может сформироваться вновь. Образовавшийся белый налет не ухудшает качество уксуса, вы можете отфильтровать его через тонкую ткань.

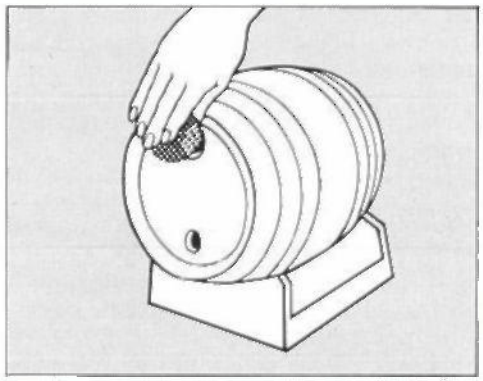
Переделка винного бочонка в уксусный

Перед тем как приспособить новый бочонок для изготовления уксуса, его нужно размочить, чтобы дерево разбухло и в дальнейшем не было протечек. Для этого молотком забейте на свое место кран, наполните бочонок водой или погрузите его в большую емкость с водой и оставьте на 2—3 дня.

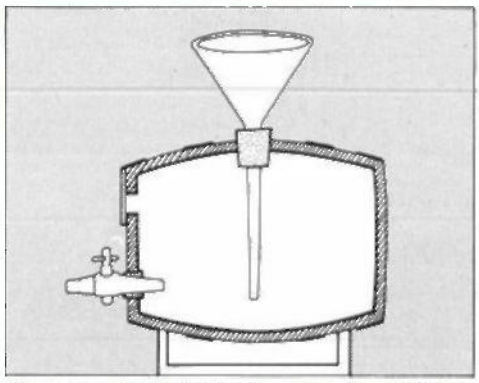
После слива воды можно приступать к переделке. Во-первых, просверлите отверстие, которое будет обеспечивать постоянную циркуляцию свежего воздуха, необходимого для роста уксусной культуры *(рис. 1 и 2)*. Затем установите приспособление, позволяющее заливать вино, взбалтывая его. Этим приспособлением является воронкас длинным носиком (ее можно приобрести в магазинах лабораторного оборудования), вставленная в верхнее отверстие бочонка так, чтобы ее конец опустился ниже уровня крана(рие. *3и4)*.



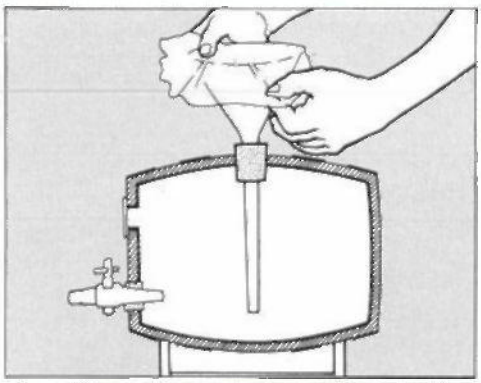
1 Просверливание вентиляционного отверстия. Просверлите отверстие в передней части бочонка выше крана и как можно ближе к верхнему краю.



2 Закрепление защитной сетки. Чтобы исключить проникновение пыли и мух, приклейте или прибейте поверх вентиляционного отверстия кружочек из пластика или сетки.



3 Установка воронки. В пробке, подходящей по размеру к верхнему отверстию бочонка, просверлите отверстие. Вставьте воронку в пробку и заткните ею бочонок.



4 Накрывание воронки. После того как в бочонок будут залиты (до уровня чуть ниже вентиляционного отверстия) бутылка непастеризованного уксуса и остатки вина, накройте воронку пластиковой пленкой или чистой материей.

ЛИСТЬЯ ДЛЯ ВКУСА И УКРАШЕНИЯ

Целые или нарезанные листья придают салатам вкус, аромат и привлекательный внешний вид. Нарезанные соломкой или свернутые в виде чашечек для отдельных порций, они могут играть также вспомогательную роль в холодных блюдах, приготовленных из других овощей, мяса, домашней птицы или рыбы.

Салаты-латуки делятся на три основных вида: кочанные,рыхлокочанные(или салат ромэн) и листовые. К кочанным относятся показанная здесь сладковатый на вкус круглокочанная гладколистная разновидность, а также маленькие садовые латуки и множество хрустящих под названием «айсберг». Салат ромэн имеет крепкие листья и более выраженный вкус. Еще более резким вкусом и ароматом обладают листовые латуки, такие, например, как дуболистный латук. Все латуки наиболее хороши летом.

Другие салатные листья наиболее хороши зимой. Сюда относятся цикорий, эндивий и маш-салат, доступные почти весь год, однако более всего ценящиеся зимой. Имеется несколько разновидностей цикория. Здесь представлены имеющий хрупкие листья и приятный горьковатый вкус белый бельгийский цикорий, а также красный цикорий, менее доступный, но особо ценящийся за свой великолепный цвет. Курчавый эндивий имеет «жеваную» структуру, в то время как салат эскариоль очень сочный и хрустящий, причем оба обладают резким вкусом. Маш-салат — дикое растение, однако его стоит выращивать за его бархатные листья и освежающий вкус.

Многие другие листья придают салатам тот или иной оттенок. Например, кресс-салат имеет перечную свежесть. Листья молодого шпината приятно остры, тогда как щавель обладаетрезким кисл ым вкусом. Кресс и шпинат доступны большую часть года за исключением середины лета, щавель растет с мартадо первыхзимних морозов. Если вы не можете найти в продаже рокет-салат, или жгучую на вкус, дикую горчицу, ее легко вырастить самому. Собирайте ее весной и осенью. Листья одуванчика имеют терпко-горький вкус, тогда как портулак, сорная садовая трава, которую редко можно встретить в магазинах, имеет нежный освежающий вкус. Собирайте их молодыми, одуванчик весной, а портулак в течение лета.

Какую бы зелень для салата вы ни покупали, выбирайте ту, которая выглядит свежей, упругой и светлой. Используйте зелень как можно быстрее. В холодильнике ее можно хранить втечение 3-х дней при условии, что она сухая и проветривается.

Портулак
Кресс-салат
Щавель
Одуванчик
Цикорий красный
Шпинат
Эндивий
Латук с круглой сердцевиной
Дуболистный латук

ОСНОВНЫЕ СОУСЫ: ПО ПУТИ ИМПРОВИЗАЦИИ

Хотя количество различных соусов ничуть не меньше, чем количество салатов, которые нужно заправить, большая их часть — это просто вариации трех представленных здесь основных соусов *(рецепты на стр. 325 и 327)*. Соус «винегрет» *(справа)*, представляющий собой смесь уксуса, растительного масла и приправ, можно приготовить буквально за несколько секунд. Немного уксуса смешивается с приправами, затем добавляется масло и ингредиенты перемешиваются. Чтобы получить наилучший вкус, используйте высококачественное оливковое масло и винный уксус *(стр. 12)*. Уксус можно заменить лимонной кислотой. Варьируйте пропорции в зависимости от крепости уксуса и характера главного ингредиента салата: например, используйте больше уксуса, чтобы усилить горечь цикория или нейтрализовать сладость свеклы. Часто в качестве добавлений используются горчица и чеснок. Можно также добавить травы, томатную пасту, сок из запеченного перца и даже обезжиренный сок жареного мяса.

Также легко приготовить и соус из лимонного сока и сливок *(вишу)*. Когда двойные сливки медленно смешиваются с лимонным соком, они не свертываются, а вступая в реакцию с лимонной кислотой густеют даже без взбивания. Листья мяты, измельченные и замоченные в течение 15 мин. в лимонном соке и удаленные перед добавлением сливок, придают соусу свежесть, а горчица добавит остроты.

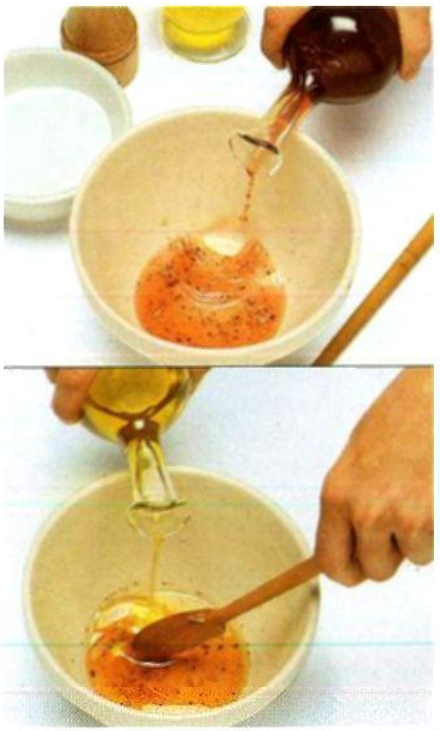
Приготовление майонеза—однородной эмульсии из яичных желтков и оливкового масла—окружено для многих мистической тайной *(см. стр. 13)*. На самом же деле процесс состоит из простого взбивания. Тем не менее, необходимо соблюсти несколько условий: все инструменты и ингредиенты должны иметь комнатную температуру, иначе они не будут смешиваться. Желтки должны быть предварительно хорошо взбиты, обычно с приправами и лимонным соком или уксусом. Важно, чтобы масло добавлялось постепенно: сначала по капле, а потом, при формировании эмульсии, широкой струей.

В этом случае один яичный желток поглотит от 150 до 200 мл масла. Добавление сразу слишком большого количества масла приведет к разрушению эмульсии и отделению жидкости. Чтобы восстановить эмульсию, взбейте свежий желток в отдельной посуде и постепенно введите его в майонез.

При использовании кухонного комбайна или миксера времени потребуется меньше, однако действуют те же правила. Сначала короткое время взбивайте яйца, а затем постепенно добавляйте масло. Такой майонез, однако, имеет пушистую структуру и менее вкусен, чем приготовленный вручную.

Самым лучшим майонезом, по-видимому, является айоли, полученный путем смешивания желтков с пюре из сырого чеснока. В других рецептах в полученный соус добавляются нарубленные травы, корнишоны или пюре из зеленых овощей.

Простой соус «винегрет»



Смешивание ингредиентов. Положите в миску соль и свежесмолотый перец. Добавьте уксус и перемешайте деревянной ложкой до растворения соли. Налейте оливковое масло —от трех до пяти частей на одну часть уксуса —и аккуратно перемешайте.

Острая смесь лимонного сока и сливок

1 Смешивание лимонного сока и специй. Поместите в миску соль и перец. Добавьте процеженный свежий лимонный сок *(вверху)* и хорошо перемешайте деревянной ложкой до растворения соли.

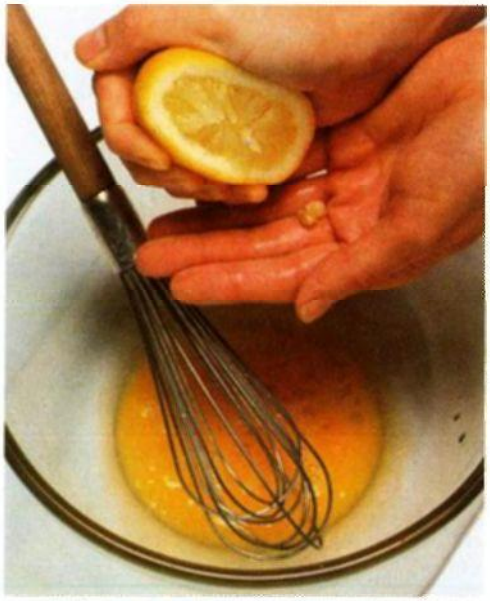
2 Добавление сливок. Тонкой струйкой, непрерывно помешивая, добавьте сливки — 300 мл на сок одного большого лимона. По мере того как сливки начнут взаимодействовать с лимонным соком, соус будет постепенно загустевать.

3 Завершение приготовления соуса. Перемешивайте еще несколько секунд, пока соус достигнет консистенции густой сметаны. Подавайте соус немедленно, так как с течением времени он станет чересчур густым.

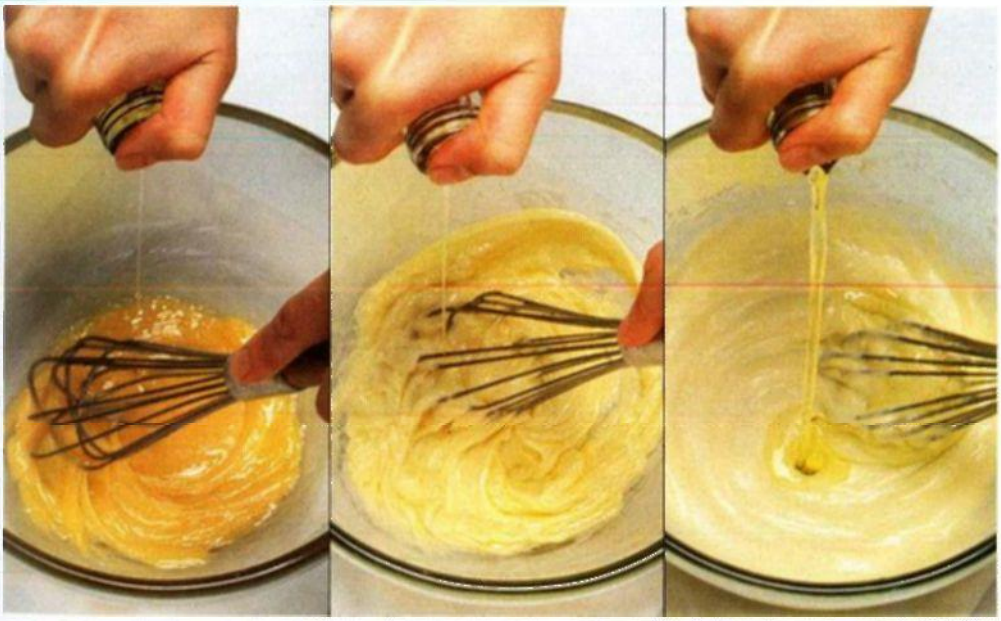
Майонез: богатый соус из яичных желтков и масла

1 Отделение желтка от белка. Разбейте яйцо о край маленькой миски, вылейте содержимое на сомкнутые пальцы другой руки (вверху) и дайте белку стечь сквозь них в миску. Положите желток в большую миску.

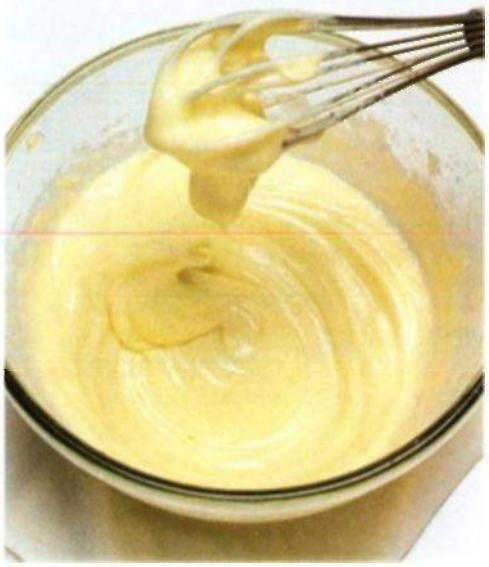
2 Взбивание желтков. Чтобы миска не ерзала, поставьте ее на свернутое мокрое полотенце. Добавьте соль. В течение нескольких минут взбивайте желтки проволочным венчиком, пока они не станут белыми и однородными по структуре.



3 Добавление лимонного сока. Для придания остроты добавьте немного уксуса или, как здесь, лимонного сока: чтобы задержать зернышки отожмите лимон через пальцы другой руки. Интенсивно взбивайте 1—2 минуты, чтобы смешать желтки и сок.



4 Добавление масла. Начинайте добавлять масло по капле *(вверху слева)*, постоянно взбивая. Когда смесь станет загустевать, лейте тоненькой струйкой *(вверху в центре)*. После того как вольете более половины нужного количества, можно лить более интенсивно *(вверху справа)*. Если соус чересчур густой, разбавьте его лимонным соком, уксусом или теплой водой.



5 Завершение приготовления соуса. Майонез готов, если он достиг консистенции сметаны *(вверху)*. Масла больше добавлять не следует, иначе соус разрушится. Хранить его можно до 3-х дней, поместив в закрытую миску и поставив в холодное место.

1

ОВОЩИ

«УРОЖАЙ» ХОЛОДНЫХ БЛЮД

Мытье и обсушивание салатных листьев
Удаление кожицы и семян из перца
Важные способы шинкования
Три способа завяливания листьев
Засолка и охлаждение водянистых овощей
Очистка и отваривание артишоков
Отваривание лука-порея и спаржи
Ассортимент салатов из картофеля
Пюре из различных продуктов
Смеси из круп и листьев
Отваривание в ароматном соусе

В своем самом элементарном виде салат состоит из посоленных сырых овощей. Показанное на предыдущей странице блюдо сырых овощей, наиболее часто именуемое французским словом crudites (сырой, не обработанный), отличается от этого простого салата только одним — более сложной заправкой: вместо соли используется соус «винегрет», майонез или соус из лимонного сока и сливок.

Стремление к простоте проявляется и во многих других овощных салатах. Например, маленькие целые листья латука *(стр. 16),* чтобы сохранить их естественную свежесть, нужно только осторожно вымыть, хорошо обсушить и заправить непосредственно перед употреблением. Некоторые овощи просто тонко нарезаются и заправляются: классический салат из капусты и моркови *(на стр. 18)* состоит из тонких полосок сырой белокочанной капусты и моркови, смешанных с ароматизированным горчицей майонезом.

Другие салаты, однако, требуют более значительной подготовки овощей. Например, листья капусты, шпината и одуванчика часто смягчаются одним из способов завяливания, изображенных на стр. 21. Структура таких сырых овощей, как огурцы и помидоры, может быть изменена путем засолки или охлаждения *(стр. 22).* Некоторые овощи, например, спелые артишоки, спаржу, лук порей и картофель, перед использованием в салатах и закусках, возможно, придется отварить *(стр. 24*—29).

Привносит разнообразие и использование разумных комбинаций овощей. Основой таких салатов-ассорти может стать различная салатная зелень *(стр. 34)* или мягкое вареное зерно *(стр. 32).* Часто это яркие экспромты, которые могут содержать почти любые овощи, яйца, мясо, домашнюю птицу, рыбу и цветы.

В салатах-ассорти каждый ингредиент должен, с одной стороны, дополнять другие, а с другой — контрастировать с ними как по вкусу, так и по структуре. Другие холодные блюда из овощей следуют иным правилам. В одних случаях преследуется цель достичь однородности структуры, в других — однородности вкуса. Например, в холодных пюре смешиваются воедино оливковое масло, лимонный сок, чеснок и баклажаны, оливки или нут *(стр. 30),* а четыре или пять видов овощей, тушенных с травами, приправами, вином или лимонным соком *(стр. 36),* превращаются в холодную закуску со сложным вкусом и ароматом.

Индивидуальные порции соуса «винегрет» и соуса из лимонного сока и сливок *(стр. 12)* готовятся непосредственно за столом. Каждый гость смешивает соус прямо в своей тарелке, исходя из предпочтенного им набора овощей. На блюде представлены (по часовой стрелке, начиная сверху): молодые артишоки, розетки сельдерея, красный и белый цикорий, зеленый лук, разрезанные на четыре части огурцы, желтый сладкий перец, цветная капуста, которую следует разделить на соцветия, и луковицы фенхеля.

ОТДАВАЯ ДОЛЖНОЕ ПРОСТЫМ ИНГРЕДИЕНТАМ

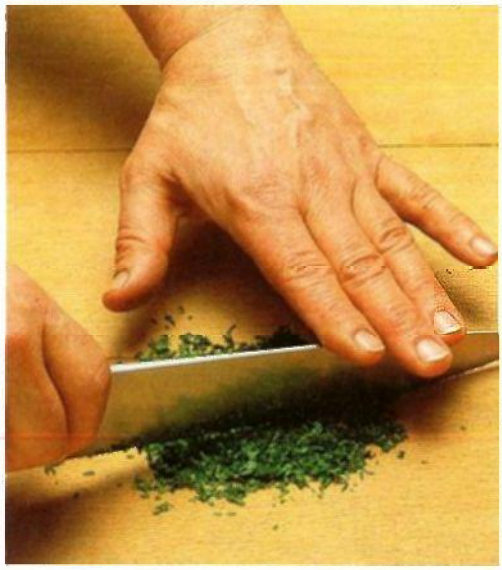
Наиболее универсальные салаты — это сама простота: один вид овощей, заправленных соусом «винегрет» *(стр. 12)*. Например: классический зеленый салат *(справа)* может подаваться в начале обеда, в качестве сопутствующего блюда или после главного блюда. Салат из жареного сладкого перца *(справа внизу)* отлично подходит как для обеда на свежем воздухе, так и для официального ужина.

Подобным образом могут, в зависимости от вкуса и структуры, подаваться любые овощи, сырые или отварные. Успех обеспечивается использованием самых свежих и качественных продуктов, тщательным приготовлением и правильным выбором гарнира и приправ. Латук и другие салатные листья сначала следует отделить друг от друга и промыть в холодной воде, чтобы очистить от земли и насекомых. Затем их нужно хорошо обсушить,ибо оставшаяся вода испортит соус. Промокните листья в полотенце или разложите их между двух полотенец и аккуратно закатайте. Обсушенные целые листья поместите в салатницу — только самые большие из них нужно разорвать или разрезать на части.

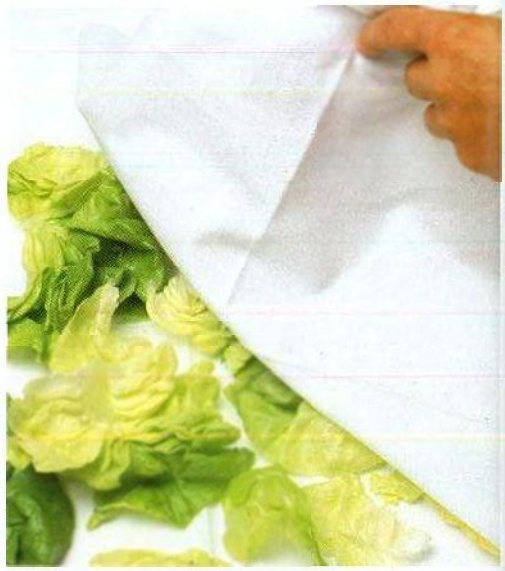
На рисунке латук гарнируется нарубленными петрушкой, кервелем, эстрагоном и шнит-луком. Отдельно или в комбинации они придают любому салату свежий ароматный букет. При наличии такого изобилия зелени остается добавить только уксус, оливковое масло, соль и перец. Если хотите,можете приготовить соус «винегрет» прямо за столом, используя в качестве мерки для ингредиентов ложку для перемешивания салата. Чтобы листья оставались сочными и хрустящими, заправляйте салат непосредственно перед употреблением. Хорошо перемешайте его, чтобы каждый листик салатной зелени был смазан заправкой.

Сладкий перец приобретет приятный вкус, если перед удалением кожицы и семян его поджарить или запечь в гриле *(рис. 1 и 2 справа)*. При этом внутри перца собирается ароматный сок. Если его смешать с соусом «винегрет», то получится прекрасная заправка. В нашем случае для контраста к сладкому перцу в заправку добавлено немного чеснока, нарубленная зелень, а также несколько большее количество уксуса и соли, чем обычно. В отличие от латука перец улучшит свои вкусовые качества, если его подать на стол через час после заправки.

Классический зеленый салат

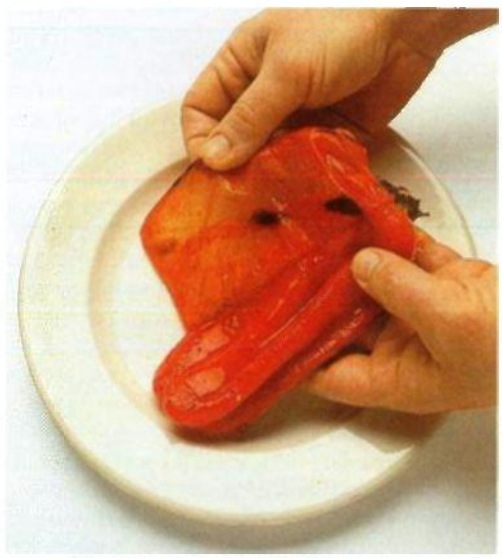


1 Рубка трав. Вымойте петрушку, кервель и эстрагон, обсушите их полотенцем. Большим острым ножом нарубите листья каждой травы по отдельности — петрушку мелко *(вверху)*, кервель крупно и эстрагон очень мелко. Вымойте и мелко нарежьте шнит-лук.

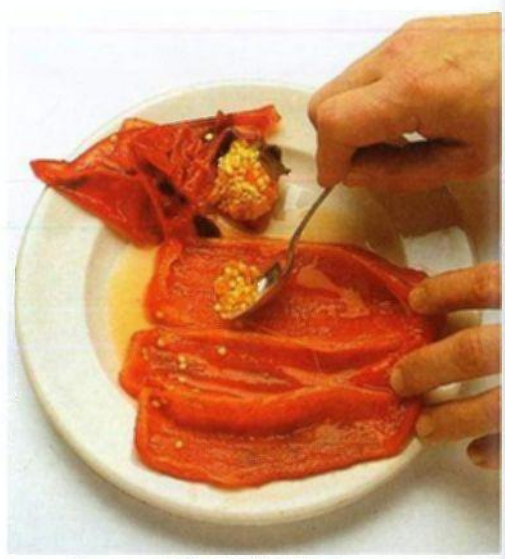


2 Обсушивание латука. Удалите завявшие или поврежденные листья —в данном случае круглокочанная разновидность. Оставшиеся листья отделите друг от друга и вымойте в холодной воде. Поместите их между двумя кухонными полотенцами и аккуратно закатайте. Положите листья свободно в миску и посыпьте их нарубленной зеленью.

Жареный сладкий перец под соусом «винегрет»



1 Удаление кожицы. Поджарьте целые перцы в гриле или в горячей духовке, время от времени переворачивая их. Когда кожица перцев полопается и почернеет, выньте овощи, накройте влажным полотенцем и дайте остыть. Держа перец над тарелкой, снимите кожицу *(вверху)*.



2 Удаление семян. Разрежьте или разорвите перец. Удалите черешок и прикрепленные к нему грозди семян. Используйте чайную ложку для удаления остатков семян *(вверху)*. Сок, собравшийся на тарелке, сохраните.

3 Приготовление **соуса** «винегрет». Положите соль и перец в салатную ложку. Держа ложку над салатом, наполните ее до половины уксусом, перемешайте уксус вилкой, чтобы растворить соль. Добавьте оливкового масла до краев ложки, вылейте содержимое в салат и затем добавьте еще масла по вкусу. Перемешайте и сразу раскладывайте по тарелкам.

3 **Приготовление заправки.** Используя ступку и пестик разотрите в пасту очищенный зубчик чеснока, соль и перец. Смешайте их с большой ложкой уксуса, затем добавьте от 4 до 5 ложек оливкового масла, сок от перцев *(вверху)* и мелко нарезанную зелень. Хорошо перемешайте.

4 Заправка. Разложите перцы наружной стороной вверх на большое блюдо. Равномерно полейте приправой. Сразу после этого подавайте к столу или лучше оставьте постоять около часа, чтобы перец пропитался приправой.

СОЛОМКА ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ

Тонко нарезанные листья и корнеплоды остается только объединить, чтобы получился салат. Для нежной зелени,такой, как латук и шпинат, нарезание соломкой — просто привлекательная альтернатива салатам из целых листьев. Однако для более твердой зелени или сырых корнеплодов является неотъемлемой частью их приготовления. Например, плотно прилегающие листья сырой капусты трудно отделить друг от друга и они обычно слишком толстые, чтобы их есть целиком. Если же капусту нашинковать, то приготовить салат уже не составит труда. В зависимости от формы и твердости овоща шинкование можно производить с помощью терки или ножа. В классическом салате из капусты и моркови, как показано на фото 1—6, *(рецепт на стр. ПО),* белокочанная капуста разрезается пополам, вырезается кочерыжка и оставшаяся часть тонко нарезается, так что листья распадаются на тонкие полоски. Основной «аккомпанемент» — морковь — также можно было бы нарезать ножом. Однако, чтобы получить соломку, нужна обычная или вращающаяся терка *(фото 3).*

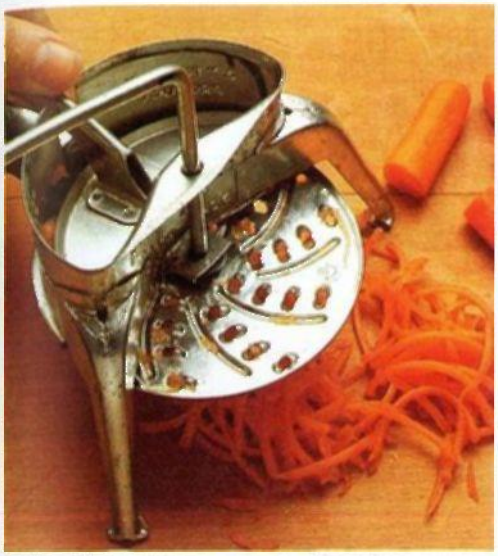
Для других сырых овощей может потребоваться иная техника нарезания *(см. врезку на стр. 19).* Например, листья латука и другой зелени отделяются, складываются в стопку и нарезаются ножом желаемой ширины. Полученные полоски, называемые «шиффонада», либо заправляются и подаются сами посебе,либослужат «ложем» для других холодных блюд, например яиц в желе *(стр. 76).* Корневой сельдерей— это особый случай. Он не только тверд, но также, будучи разрезанным, быстро меняет цвет. Сырой корневой сельдерей можно нашинковать с помощью ручной или вращающейся шинковки, а также, как показано на рисунке, с помощью электрического кухонного комбайна. Чтобы сельдерей оставался белым, сразу же после шинкования полейте его приготовленным заранее соусом, например соусом из лимонного сока и сливок *(стр. 12) с* горчицей или заправкой для салата из капусты и моркови, как показано на этих страницах.

Для овощей, прошедших тепловую обработку, таких, например, как печеная свекла, вареная морковь или жареный перец, используется иная тактика. После обработки овощи стали мягче и их следует нарезать на полоски хорошо отточенным ножом.

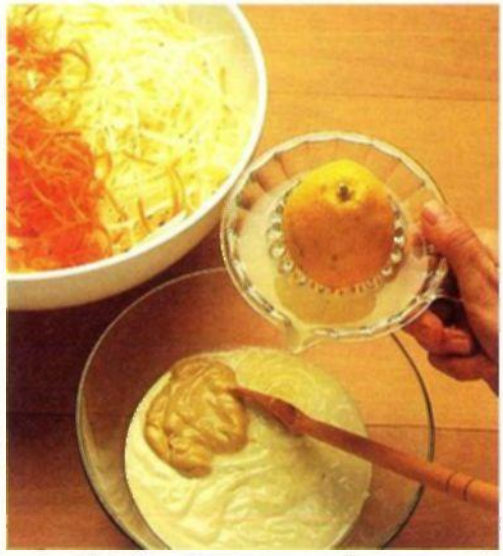
1 Вырезание капустной кочерыжки. Удалите поврежденные внешние листья. С помощью негнущегося ножа разрежьте кочан пополам. Следуя контурам кочерыжки, вырежьте ее из каждой половины кочана.

2 Шинкование капусты. Положите половину кочана плоской стороной вниз. Начиная со стороны кочерыжки нашинкуйте капусту тонкими полосками, направляя лезвие ножа суставами пальцев *(вверху).* Положите капусту в большую миску.

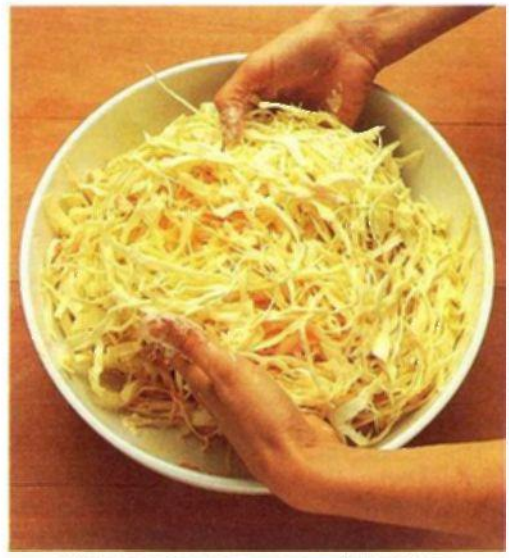
6 Подача салата. Подавайте сразу после приготовления или, если хотите, оставьте его в холодном месте на 1 час, с тем чтобы овощи хорошо пропитались и стали мягче. Украсьте салат мелко нарезанной петрушкой.



3 Шинкование моркови. Вымойте и очистите морковь. Если она большая и старая, разрежьте ее вдоль пополам и кончиком ножа удалите одеревеневшую сердцевину. Разрежьте морковь на кусочки длиной 5 см и пропустите их через вращающуюся шинковку *(вверху)*. Добавьте нашинкованную морковь в миску.

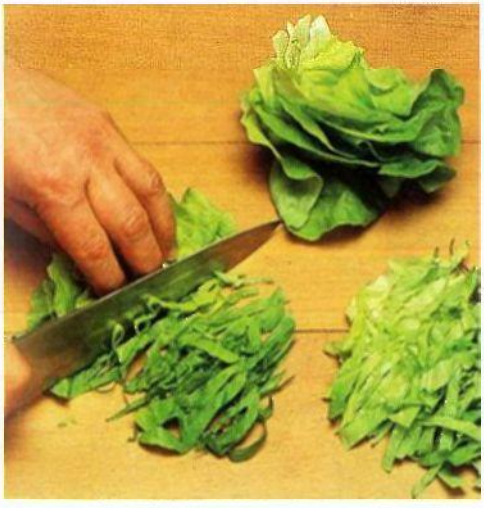


4 Заправка. Приготовьте майонез *(стр. 13)*. Для придания большей остроты добавьте горчицу и свежеотжатый лимонный сок *(вверху)*. Хорошо перемешайте и добавьте по вкусу приправы.

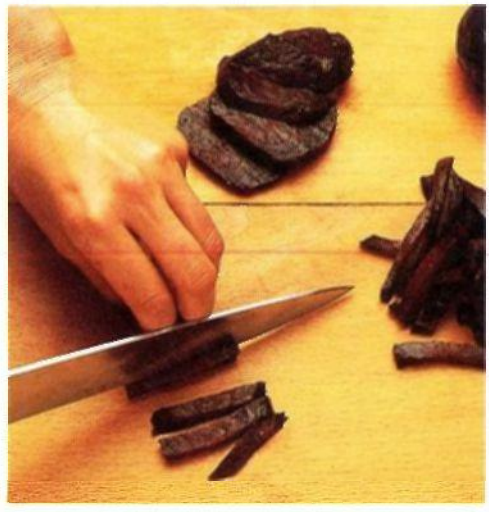


5 Перемешивание салата. Вылейте заправку на овощи. Тщательно перемешайте руками и выложите салат на блюдо.

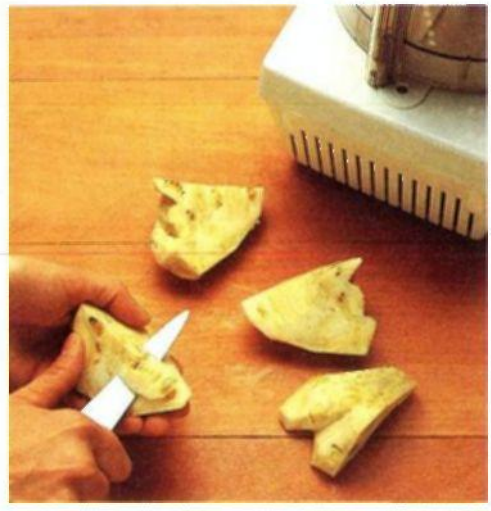
Выбор подходящей техники резания



Нарезание латука. Отделите увядшие и поврежденные листья. Оставшиеся промойте и обсушите *(стр. 16)*. Сложите вместе несколько листьев и нарежьте их на полоски желаемой ширины или, если листья тонкие, перед нарезанием сверните их валиком.



Нарезание брусочков свеклы. Вымойте свеклу, но не очищайте. Заверните каждую в алюминиевую фольгу и запекайте при t 170° С от 1,5 до 4 часов в зависимости от размера и возраста. После остывания снимите кожицу руками. Нарежьте свеклу на ломтики желаемой толщины и затем разрежьте каждый ломтик на брусочки.



Шинкование корневого сельдерея. Заранее приготовьте заправку. Острым ножом тщательно срежьте узловатую кожу. Разрежьте на четыре части и вырежьте мягкую сердцевину *(вверху)*. Если необходимо, разрежьте четвертинки на более мелкие части. Затем пропустите из через шинковочный диск электрического кухонного комбайна и сразу же заправьте.

ЗАВЯЛИВАНИЕ: РАЗЛИЧНЫЕ МЕТОДЫ ПРИДАНИЯ МЯГКОСТИ

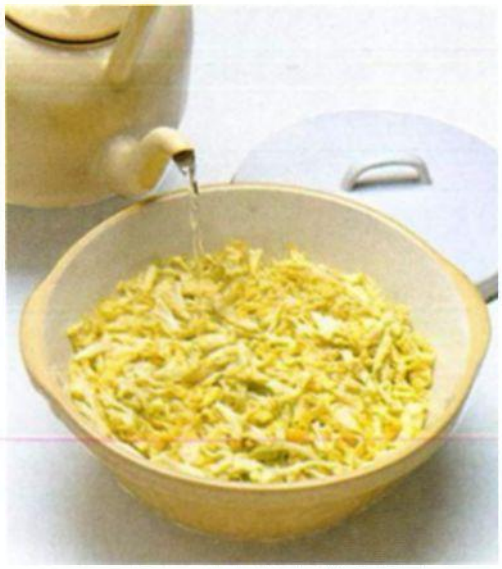
Твердая структура и ярко выраженный вкус листьев, например, капусты, одуванчика или шпината естественны для салата. Однако используя один из методов завяливания, продемонстрированный на этих страницах (*рецепты на стр. 96 и 104),* вы можете совершенно изменить эти свойства, сделав структуру овощей мягкой, а вкус приглушенным.

Для завяливания твердых капустных листьев требуются довольно радикальные меры: залить их кипятком или засолить. Налитый в миску с капустой кипяток воздействует как раз столько времени, чтобы смягчить ее, не изменяя вкуса. Соль оказывает аналогичный смягчающий эффект: в течение нескольких часов она вытягивает из листьев соки, что делает их мягкими.

После любого метода завяливания жидкость сливается и капуста заправляется соусом «винегрет». Позаботьтесь о том, чтобы не пересолить уже соленую капусту. В еще теплый после завяливания кипятком салат часто для вкусового контраста добавляется жареный бекон и его жир. Если листья будут холодными, то жир застынет.

Более хрупкие листья, например одуванчика или шпината, можно завялить одной лишь горячей заправкой. Если для гарнирования, как на данной демонстрации, используется жареный бекон, вы можете налить уксус непосредственно в сковороду, на которой он готовился, что будет способствовать как размягчению кусочков бекона, так и прогреву заправки. Чтобы избежать застывания жира,заправляйте и подавайте салат в горячей миске.

Свежая капуста, смягченная в горячей воде



1 Завяливание капусты. Нашинкуйте капусту (в данном случае это молодая капуста). Поместите ее в большую миску и прижмите ко дну. Залейте кипятком *(вверху).* Чтобы капуста была полностью погружена в воду, сверху положите крышку или тарелку немного меньшего диаметра, чем миска. Оставьте намокать.

2 Обсушивание капусты. Спустя примерно 10 минут откиньте капусту на дуршлаг и дайте стечь воде в течение нескольких минут. Руками отожмите остатки воды *(вверху).*

3 Добавление жареного бекона. Обжарьте кусочки бекона в малом количестве масла до образования хрустящей корочки. Выложите завяленную капусту в большую подогретую салатницу. Посолите и поперчите. Перед заправкой добавьте кусочки бекона вместе с горячим жиром *(вверху).*

4 Перемешивание салата. Сразу же заправьте салат соусом «винегрет». Из-за наличия жира бекона пропорцию масла в приправе нужно уменьшить до трех частей на каждую часть уксуса. Украсьте салат нарубленной петрушкой и хорошо перемешайте.

Краснокочанная капуста, смягченная солью

1 Засолка капусты. Тонко нарежьте листья (в данном случае краснокочанной капусты) и помесите их слоем толщиной 2,5 см на дно большой миски. Слегка посолите. Продолжайте укладывать новые слои и подсаливать их, пока не используете всю капусту. Посыпьте солью последний слой, закройте миску и оставьте ее при комнатной температуре примерно на 4 часа.

2 Обсушивание капусты. Под действием соли капуста потеряет часть влаги и станет темно-сине-пурпурной. Выньте завявленные листья из миски и отожмите излишки воды. Положите капусту на кухонное полотенце *(вверху)* и осторожно обсушите, промокая краем полотенца.

3 Заправка капусты. Выложите капусту в салатник и попробуйте, достаточно ли соли. Выбрав подходящие специи, приготовьте соус «винегрет» (стр. *12)* и вылейте его в салат *(вверху)*. Находящаяся в соусе кислота в значительной мере восстановить естественный красно-пурпурный цвет капусты.

4 Перемешивание салата. Хорошо перемешайте салат руками. Блюдо улучшит свой вкус, если его оставить мариноваться в соусе «винегрет» в течение нескольких часов.

Горячая заправка для одуванчиков

1 Заливание горячей заправки. Вымойте и обсушите листья одуванчика. Обжарьте кусочки бекона в оливковом масле. Положите листья в теплый салатник и равномерно полейте их беконом и горячим жиром. Налейте в сковороду уксус, чтобы бекон отлип от сковороды, и вылейте его в салат.

2 Перемешивание салата. Используя, например, деревянные ложки, быстро и тщательно перемешайте салат, чтобы все листья завялились теплом заправки. После этого сразу же подавайте салат на теплых тарелках.

КОНТРАСТЫ ЗАСОЛКИ И ОХЛАЖДЕНИЯ

Засолка не только смягчает овощи, например капусту *(стр. 20),* но и вытягивает из них излишек влаги. Особенно это важно для таких богатых ею овощей, как помидоры и огурцы. После засолки их можно спокойно подавать с заправками типа майонез или соус из лимонного сока и сливок, без риска сделать салат чересчур жидким.

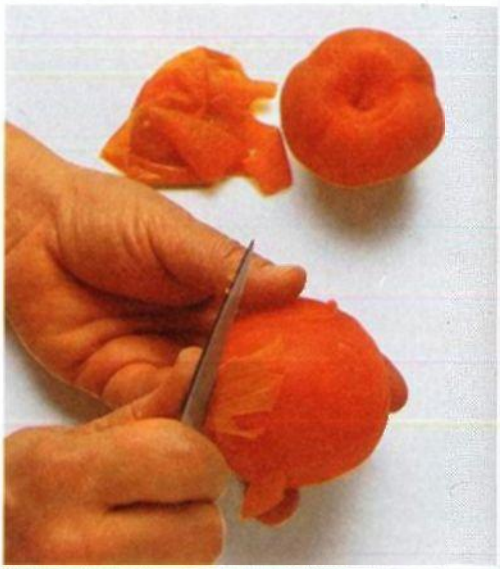
Обработка этих же овощей с помощью кубиков льда или холодной воды дает совершенно противоположный эффект. Охлаждение укрепляет их структуру, делая ее еще более хрустящей, что особенно выигрышно при сочетании с мягкими солеными овощами. В салате, показанном справа, соленые помидоры подаются вместе с охлажденными огурцами.

Чтобы соль как можно лучше вытянула влагу из помидоров, они сначала очищаются от кожицы и семян и нарезаются. Ломтики посыпаются солью и помещаются соленой стороной вниз на широкое сито (или кухонное полотенце). Затем верхнюю сторону ломтиков также посыпают солью и оставляют стекать. Так как после этой процедуры помидоры станут мягкими, уложите их только одним слоем. Послестекания вы сможете, не помяв, поднять их руками или лопаточкой.

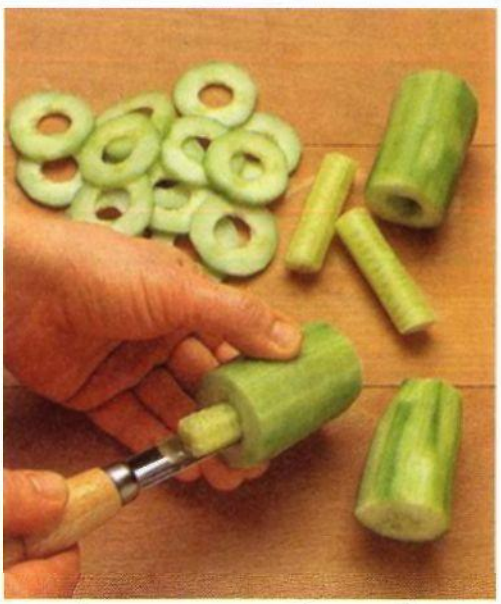
Огурцы перед охлаждением нужно очистить, так как часто их кожура бывает горькой. Маленькие молодые огурчики с мелкими семенами после этого можно нарезать. Старые же имеют водянистую сердцевину и крупные семена, которые лучше удалить. Это можно сделать, например, кончиками пальцев или чайной ложкой, предварительно разрезав их вдоль пополам. Чтобы вынуть семена, вы можете воспользоваться ножом для удаления сердцевины яблок *(рис.* 6). Затем ломтики охлаждаются между слоями из кубиков льда.

С тем же успехом вы можете засолить огурцы и подать их вместе с ломтиками свежих помидоров. Однако метод приготовления в этом случае будет другим. Ломтики огурцов более твердые, поэтому их можно засолить слоями в миске. Спустя 30 минут вынуть и отжать от излишков соленой жидкости. Помидоры вкуснее при комнатной температуре. Если же вы хотите слегка охладить их, поместите помидоры, не очищая и не разрезая, в холодильник или в миску с ледяной водой.

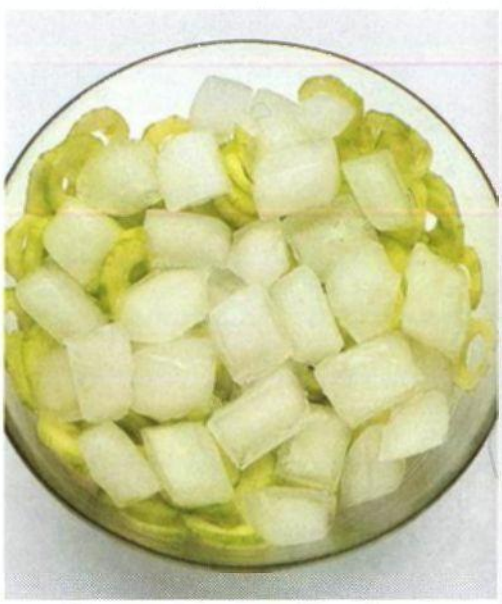
1 Отделение кожицы. Кончиком ножа вырежьте маленький конус вокруг черешка каждого помидора и удалите сердцевину. Чтобы отделить кожицу, опустите их в кипящую воду: твердые спелые помидоры на 2—3 секунды, более жесткие —на несколько секунд дольше. Выньте их ложкой с отверстиями *(вверху).*



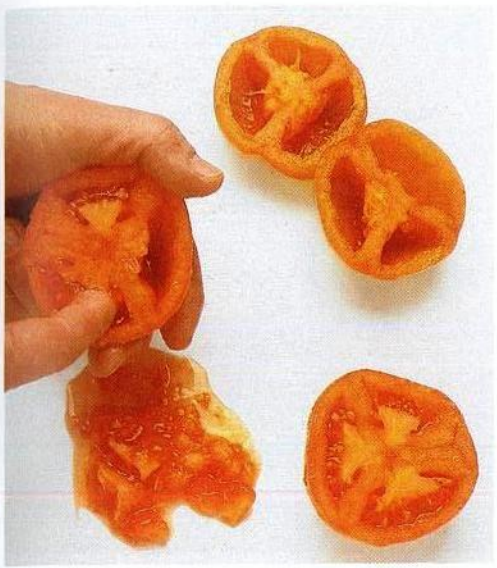
2 Снятие кожицы. Начинайте снимать кожицу на наиболее спелом месте, где она лучше отстает. Слегка надрежьте кожицу маленьким ножом, зажмите ее между большим пальцем и лезвием ножа и потяните вперед по направлению к черешку. Так очистите весь помидор.



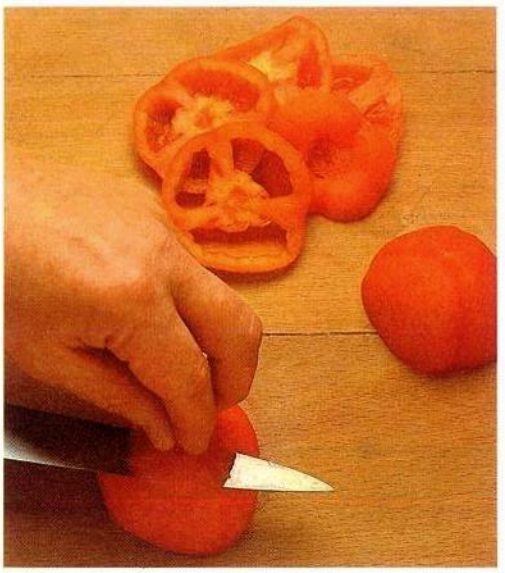
6 Подготовка огурцов. Срежьте оба конца и снимите тонкий слой кожицы овощечисткой. Нарежьте огурец на короткие кусочки — не длиннее лезвия ножа для удаления сердцевины яблок. Чтобы удалить семена, протолкните нож через сердцевину каждого кусочка *(вверху),* затем нарежьте их на колечки.



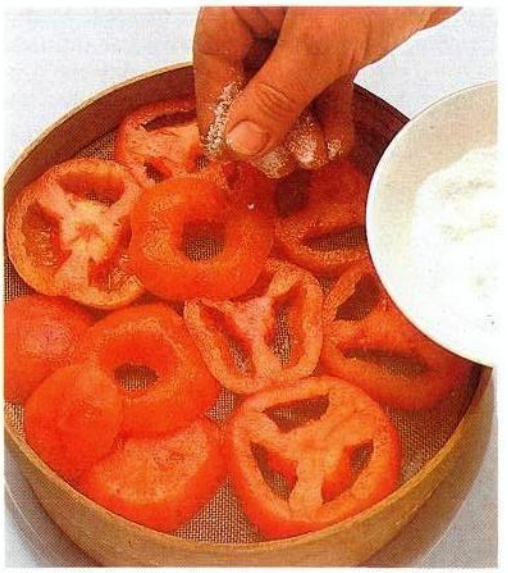
7 Охлаждение огурцов. Покройте дно большой миски кубиками льда. Сверху положите колечки огурцов, затем снова слой кубиков льда и оставьте по крайней мере на 10 минут, до тех пор пока огурцы не станут хрустящими. Тем временем приготовьте соус из лимонного сока и сливок *(стр. 12).*



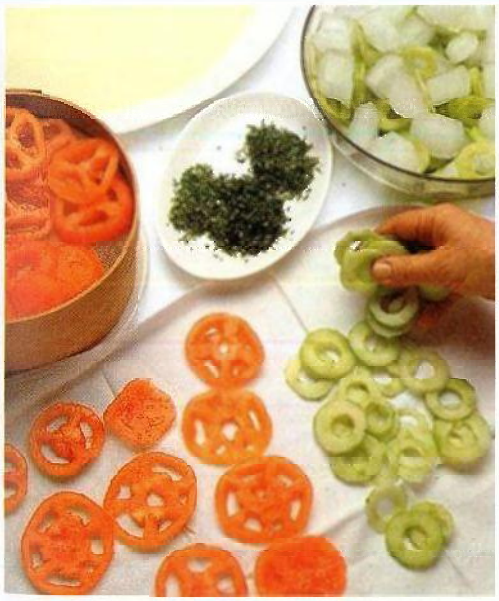
3 Удаление семян. Разрежьте каждый помидор горизонтально пополам. Возьмите половину помидора в руку и пальцем другой руки *(вверху)* или чайной ложкой удалите семена и сок из всех карманов.



4 Нарезание помидоров. Положите половинку помидора плоской стороной на доску. Держа ее кончиками пальцев, разрежьте горизонтально на ломтики *(вверху)*.



5 Засолка помидоров. Слегка посолите ломтики с одной стороны и сложите их в один слой соленой стороной вниз на решетку барабанного сита. Сверху также посыпьте солью, поместите сито над тарелкой или раковиной и оставьте стекать в течение 20 минут.



8 Обсушивание овощей. Налейте соус на блюдо равномерным слоем. Для гарнира подготовьте мелко нарубленную зелень. Выложите ломтики помидоров из сита на кухонное полотенце, рядом разместите колечки огурцов *(вверху)*. Накройте овощи полотенцем и слегка промокните.

9 Подача салата. Положите половину нарубленной зелени в соус. Сверху уложите ломтики огурцов и помидоров и посыпьте их остатками зелени. Сразу же подавайте к столу, раскладывая на охлажденные тарелки.

МНОГОЛИКИЕ АРТИШОКИ

Артишоки — уникальные овощи. Упругие острые листья со свежим съедобным основанием расположены вокруг сердцевины — массы несъедобных волокон на нежном донышке. Такая структура позволяет готовить артишоки двумя совершенно различными способами.

Самый простой из них —это подать артишоки целыми: нежные молодые артишоки можно оставить сырыми *(стр. 15),* более зрелые следует очистить и отварить *(справа).* Сырой артишок нужно есть так: отделить лист, погрузить его основание в соус и откусить. Затем тщательно удалить сердцевину и съесть донышко.

Другой способ — очистить артишок до донышка и затем отварить. После удаления сердцевины донышко можно заполнить салатом *(внизу справа)* или муссом *(стр. 80).*

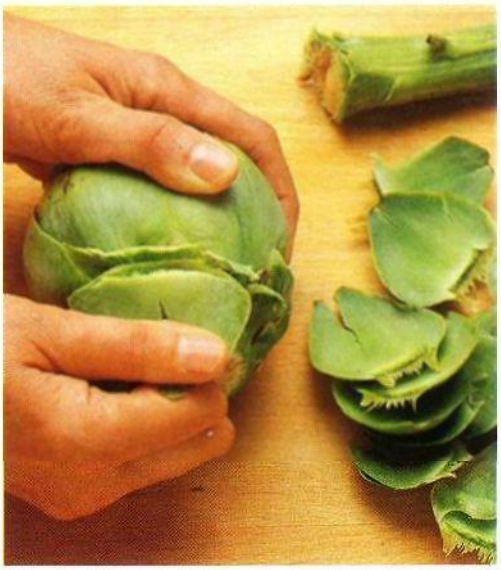
Очищенные артишоки быстро чернеют. Чтобы избежать этого, используйте нож из нержавеющей стали, а срезанные поверхности натрите лимоном. Отваривайте артишоки в соленой воде, используя кастрюлю из неокисляющихся материалов, например, нержавеющей стали, эмалированную или стеклянную.

Целые артишоки, заполненные соусом

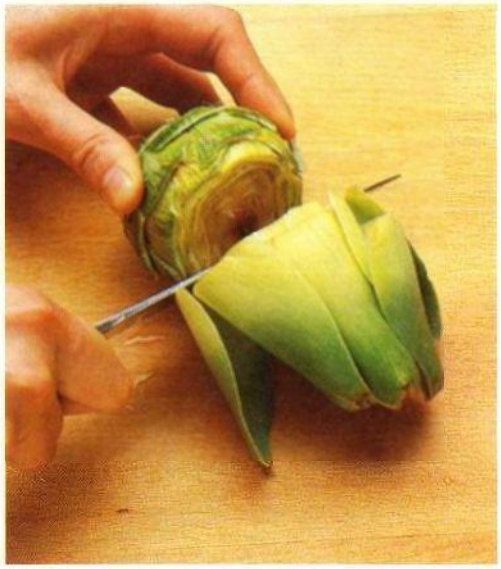
1 Срезание верхушки. Чтобы удалить попавшую между листьями землю, вымойте артишоки в холодной воде. Крепко держа головку одной рукой, другой отломите стебель. Удалите поврежденные наружные листья. Острым ножом срежьте примерно на четверть верхушку каждого артишока, натрите срезанные поверхности лимоном.

2 Обрезание листьев. Подравняйте ножом основание каждого артишока, чтобы он мог стоять на ровной поверхности. Используя ножницы, срежьте верхушки наружных листьев, натрите края листьев лимоном.

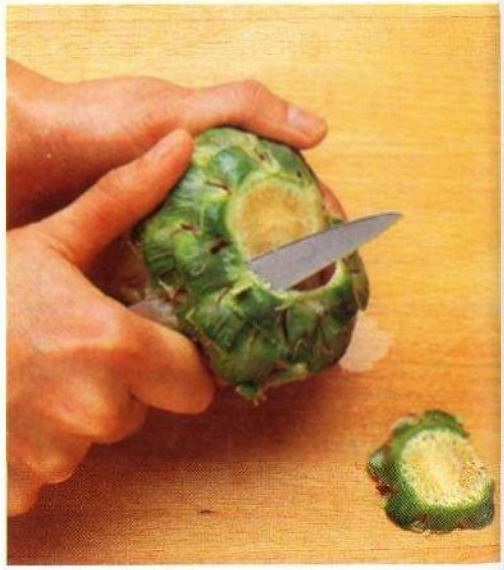
Донышки артишоков как съедобные корзиночки



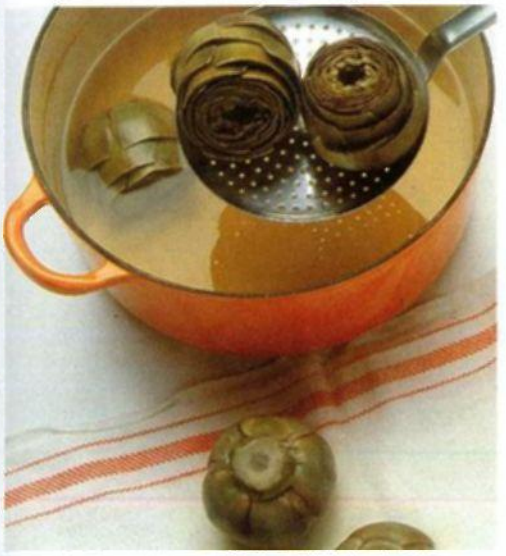
1 Удаление наружных листьев. Оторвите стебель, затем, отгибая наружные листья назад, отломите их жесткие верхние части от мягкой основы. Продолжайте удалять листья, пока не достигните нежных желто-зеленых внутренних листьев.



2 Срезание листьев. Срежьте верхние две трети артишока, оставив донышко сего твердой темно-зеленой внутренней частью и мягкими листьями основания.



3 Очистка донышек. Маленьким острым нержавеющим ножом срежьте наружный слой, начиная у стебля и далее двигаясь по спирали. Чтобы донышко не почернело, смочите его лимонным соком.

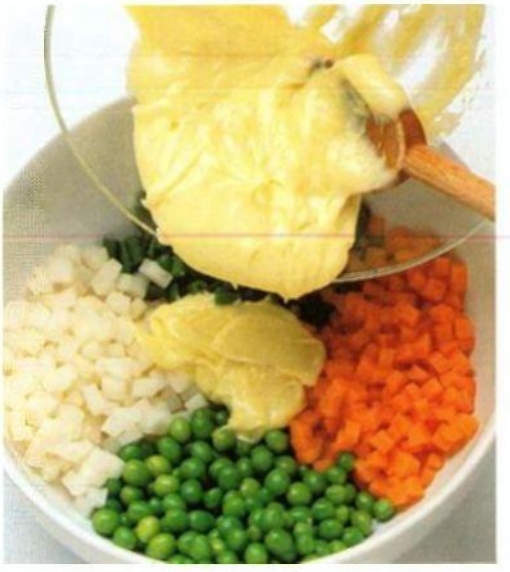


3 Отваривание артишоков. Поместите артишоки в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Накройте крышкой, уменьшите интенсивность нагрева и варите на медленном огне 20—40 минут, чтобы их основания можно было легко проткнуть кончиком ножа. Переверните артишоки на кухонное полотенце и дайте им стечь.

4 Удаление сердцевины. Артишоки можно подавать сразу после того, как они остынут и обсохнут. Однако для приготовления более изысканного блюда вы можете прежде удалить сердцевину и добавить приправу. Чтобы получить доступ к сердцевине, оторвите центральный конус мягких листьев и сохраните их. Затем ложкой удалите сердцевину.

5 Заправка артишоков. Поместите артишоки на блюдо, по краям его разложите сохраненные листья центрального конуса. Приготовьте соус «винегрет» *(стр. 12)* и налейте его в каждый артишок.

4 Удаление сердцевины. Отварите артишоки до мягкости на медленном огне в подсоленной воде —примерно 20—30 минут. Выложите их для отекания жидкости на кухонное полотенце, затем аккуратно удалите сердцевину ложкой.



5 Подготовка начинки. Слегка отварите по отдельности в соленой воде равное количество гороха, нарезанных кубиками моркови и репы и нарезанной кусочками в 1 см зеленой стручковой фасоли. Дайте овощам стечь и остыть, затем поместите их в большую миску. Приготовьте майонез *(стр. 13)* и добавьте его к овощам.

6 Подача артишоков. Смешайте овощи и заправку, добавьте по вкусу соль и свежесмолотый перец. Положите большую ложку салата в каждый артишок. Украсьте петрушкой или кервелем.

ДУЭТ РОДСТВЕННЫХ КЛАССИЧЕСКИХ БЛЮД

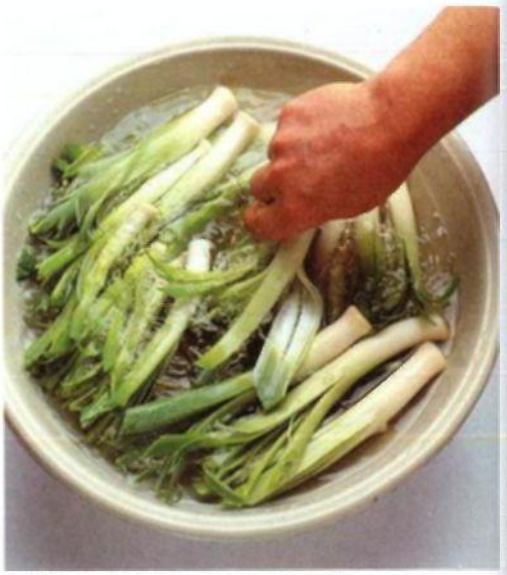
На первый взгляд кажется, что лук-порей и спаржа имеют мало общего: спаржа дорогой продукт и имеет высокую репутацию, лук-порей стоит сравнительно дешево и обычно играет более скромную роль. И все же присущий порею мягкий утонченный вкус не уступает изысканному вкусу спаржи. Действительно, французы называют лук-порей спаржей для бедняков.

Для отваривания и те и другие овощи готовятся одинаково: чтобы предохранить хрупкие кончики спаржи и белые части листьев лука-порея, их связывают в плотные пучки. Отличаются только процессы очистки: лук-порей следует разрезать вдоль и промыть от земли *(рис. 1 и 2 справа),* побеги спаржи покрыты твердой кожицей, которую следует аккуратно срезать *(рис. 1 внизу справа).*

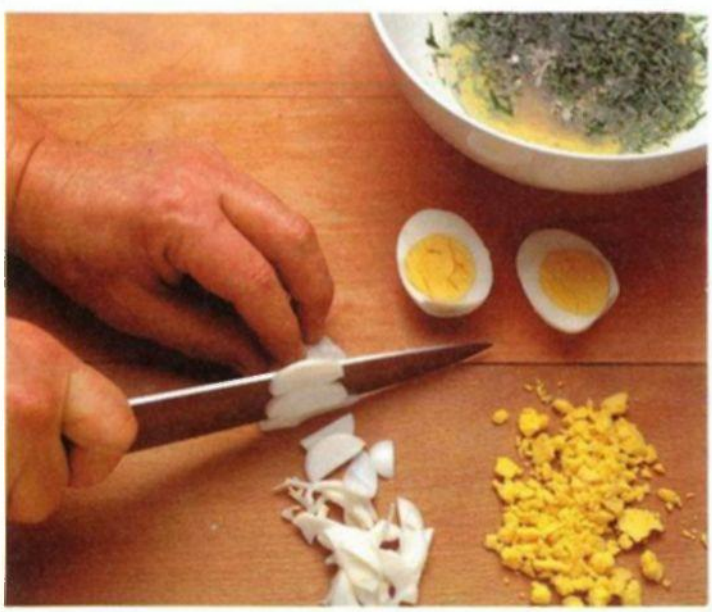
Лук-порей и спаржу лучше всего подавать комнатной температуры с минимальными украшениями. Соус «винегрет» оттенит их качества, не искажая вкуса. Гарнир должен быть простым, например, свежая петрушка или лук-шалот и нарубленное крутое яйцо *(внизу).*

Лук-порей с соусом «винегрет» и яйцом

1 Разрезание лука-порея. Отрежьте корень и волокнистые концы листьев, удалите поврежденные наружные листья. Проткните маленьким острым ножом там, где листья переходят в белую часть. Прорежьте зеленую часть ножом к верхушке. Повторите процедуру еще раз под прямым углом. Погрузите лук в холодную воду.



2 Мытье лука. Хорошенько потрясите лук под струей воды, чтобы смыть землю, попавшую в плотную структуру листьев. Смените воду в миске и промойте еще раз, пока вода не станет прозрачной.



6 **Заправка салата**. Приготовьте соус «винегрет» (*стр. 12*) и добавьте в него нарубленную свежую петрушку. Разрежьте пополам отваренные вкрутую яйца и отделите желток от белка. Желтки нарубите, белки нарежьте полосками (*вверху*). Осторожно смешайте яйца с заправкой. Непосредственно перед подачей полейте лук соусом (*справа*).

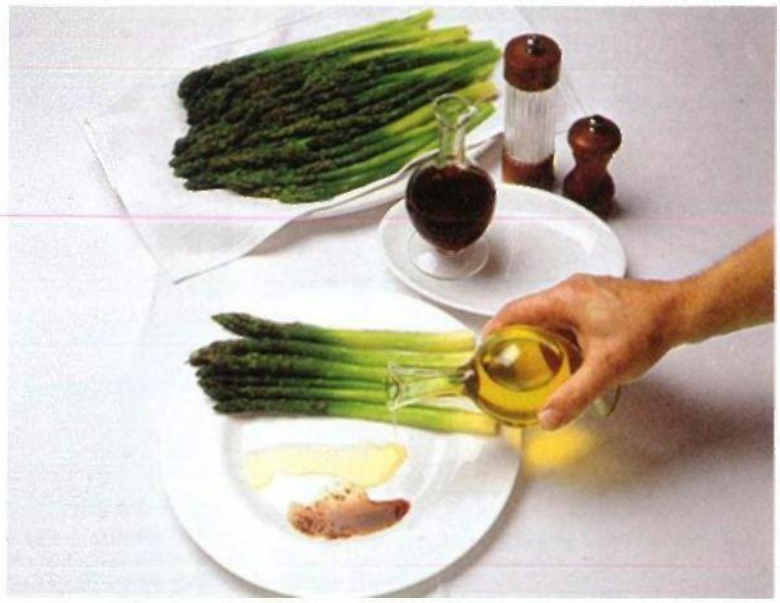
3 Связывание пучков. Соберите пучок толщиной примерно равной обхвату кисти руки. Обмотайте его по всей длине ниткой. Свяжите концы нитки надежным узлом.

4 Отваривание лука-порея. Доведите слегка подсоленную воду до кипения, погрузите в нее пучки лука. Когда вода вновь закипит, уменьшите нагрев и варите, не закрывая, до тех пор, пока белые части лука можно будет легко проткнуть кончиком ножа —примерно 12 минут. Чтобы вынуть пучок из воды, проденьте под нитку зубец большой вилки.

5 Обсушивание лука. Положите пучки на кухонное полотенце. Разрежьте нитку, разложите лук и покройте его другим полотенцем, чтобы во время остывания он хорошо обсох. Затем поместите лук на блюдо.

Спаржа, заправленная уксусом и маслом

1 Очистка спаржи. Промойте спаржу в холодной воде. Срежьте жесткие концы побегов *(примерно 1 см).* Начиная с основания стебля, срежьте толстую кожицу маленьким острым ножом. Уменьшайте толщину срезаемой части по мере того, как ближе к вершине кожица становится тоньше. Свяжите черешки спаржи в пучки, отварите в течение 7 минут и обсушите *(рис. 3—5 вверху).*



2 Подача спаржи. Подавайте спаржу вместе с солью, перцем, уксусом и оливковым маслом, чтобы каждый гость мог приготовить соус «винегрет» в своей тарелке. Подложите под дальний край тарелки ложку или нож, тогда в ближней ее части соус образует «лужицу». Едят спаржу руками, обмакивая ее в соус.

КАРТОФЕЛЬ — ХОРОШИЙ ПАРТНЕР

Вкус картофеля хорошо сочетается с различными заправками и ингредиентами *(рецепты на стр. 110—113)*. Простой картофельный салат *(справа)* можно заправить одним лишь соусом «винегрет», свежей зеленью и нарубленным лукомшалотом. Более сложные салаты *(справа внизу)* могут включать яйца и разнообразные хрустящие или обладающие выраженным вкусом овощи, смешанные с майонезом. Вы также можете приготовить салат из горячего картофеля *(справа)*, гарнированного луком и беконом, салом или колбасой.

Самые лучшие салаты получаются из воскового картофеля. После варки он остается твердым, поэтому его можно аккуратно нарезать и смешать с соусом — ломтики останутся целыми.

Хотя некоторые рецепты требуют, чтобы картофель был заранее очищен, лучше сварить его в мундире, так как в этом случае он не будет водянистым и сохранит свой вкус и полезные элементы, которые иначе перейдут в отвар. После варки вы можете легко удалить кожицу руками.

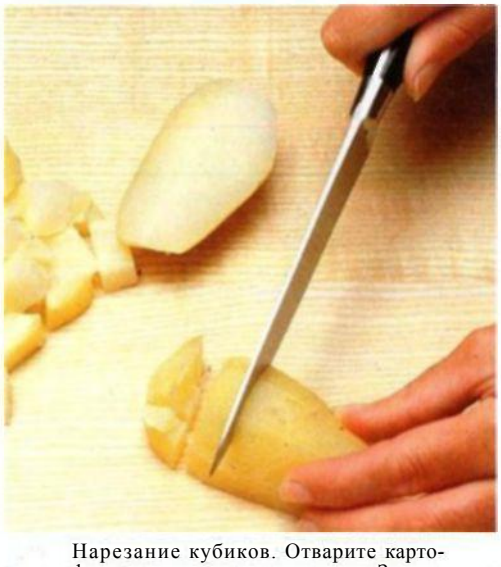
Горячий картофель хорошо поглощает жидкость, поэтому вы можете ароматизировать его, поместив нарезанным в сухое белое вино и дав настояться до остывания. Или еще горячим можно смешать его с соусом «винегрет» и либо сразу подать на стол, либо остывшим до комнатной температуры. Салаты иод майонезом также выиграют, если перед смешиванием с соусом горячий картофель настоится в вине.

Маринад из соуса «винегрет» и зелени

1 Чистка картофеля. Отварите неочищенный картофель в слегка подсоленной воде, пока он не станет настолько мягким, чтобы его можно было легко проколоть кончиком ножа. Обсушите. Держа горячую картофелину в кухонном полотенце, сделайте продольный надрез кончиком ножа. Захватите кожицу большим пальцем и лезвием ножа и аккуратно снимите ее.

2 Маринование картофеля. Нарежьте очищенный картофель и положите в миску с белым вином. Если нож прилипает к картофелю, смочите его в чашке с водой. Оставьте ломтики в вине примерно минут на 15, затем слейте излишки вина (его можно использовать для приготовления других блюд).

Кубики под майонезом

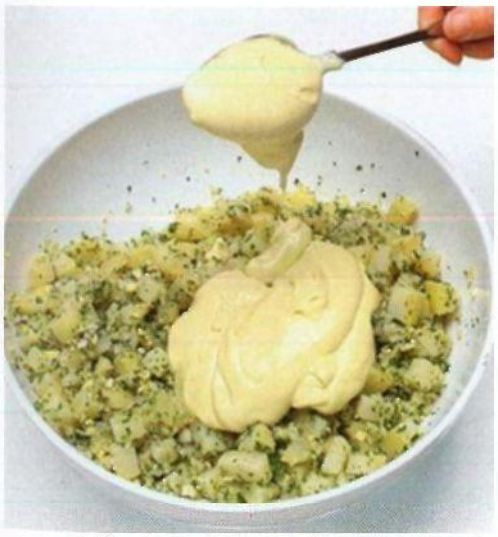


1 Нарезание кубиков. Отварите картофель и оставьте его остывать. Затем очистите и разрежьте картофелины вдоль пополам. Каждую половину нарежьте на толстые продольные ломтики. Сложите их вместе и нарежьте продольно на брусочки, а брусочки поперек на кубики.

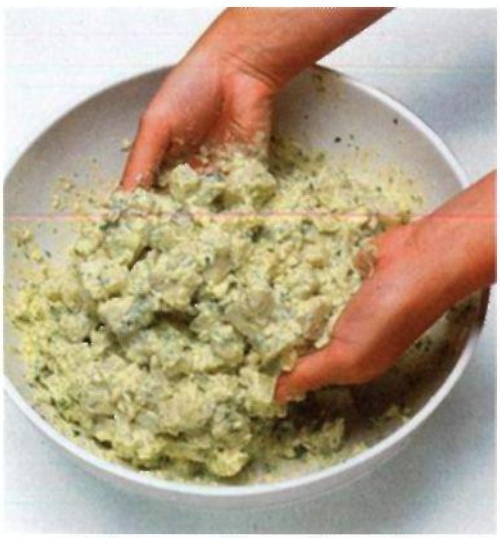
2 Смешивание сухих ингредиентов. Поместите картофельные кубики и другие нарубленные или нарезанные тоже кубиками ингредиенты в миску (в данном случае это крутое яйцо, лук, сельдерей и петрушка). Приправьте солью и перцем. Перед тем как смешивать с соусом, слегка перемешайте ингредиенты руками.

3 Смешивание соуса «винегрет». Соус можно приготовить прямо в салатнике. Положите соль и перец, добавьте уксус и перемешайте пальцем, пока не почувствуете, что соль растворилась. Добавьте в желаемых пропорциях нарубленный шалот и оливковое масло. Снова хорошо перемешайте пальцем. Попробуйте и добавьте по вкусу приправы.

4 Перемешивание салата. Положите в соус ломтики картофеля, посыпьте нарубленной зеленью —в данном случае петрушкой, кервелем и эстрагоном. Чтобы покрыть ломтики заправкой и при этом не разломать их, аккуратно перемешайте их руками.



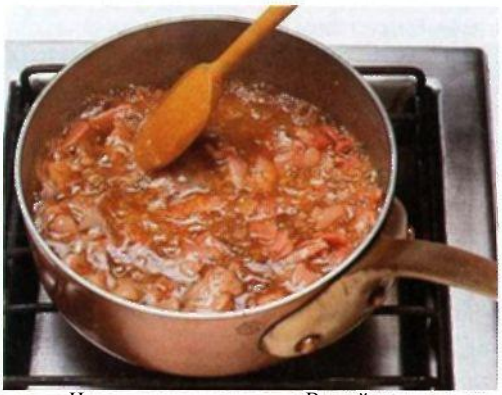
3 Добавление майонеза. Приготовьте майонез *(стр. 13)*. Положите его ложкой на салат в таком количестве, чтобы связать компоненты—примерно 1/4 л на 1 кг картофеля.



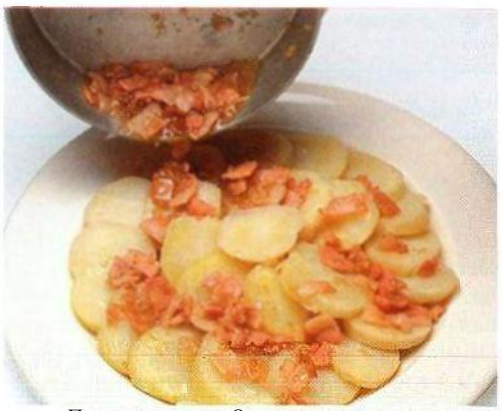
4 Перемешивание салата. Аккуратно перемешайте салат руками, пока все ингредиенты не покроются соусом. Раскладывайте салат прямо из миски или подайте его на блюде, украсив, по желанию, маслинами и разрезанными на четыре части крутыми яйцами.

Соус из горячего бекона

1 Смешивание заправки. Отварите картофель. Нарежьте несколько тонких ломтиков нежирного бекона на мелкие кусочки, слегка обжарьте их и дайте стечь. В миске приготовьте соус «винегрет» *(стр. 12)*, затем добавьте бекон и мелко нарубленный лук *(вверху)*.



2 Нагревание заправки. Вылейте заправку в маленькую кастрюлю, доведите смесь до кипения, уменьшите нагрев и, не закрывая, проварите на медленном огне, периодически помешивая, пока лук слегка не размякнет, —около 3-х минут.



3 Подача салата. Очистите и нарежьте картофель, разложите его на подогретое блюдо. Равномерно полейте ломтики картофеля горячей заправкой и сразу же подавайте к столу.

ОДНОРОДНОЕ ПЮРЕ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Приправленные травами, специями или чесноком и смешанные с оливковым маслом и уксусом холодные овощные пюре в равной степени уместны и на листьях латука, и на ломтиках хлеба.

Главный ингредиент провансальской тапенады *(справа, рецепт на стр. 121)*— маслины. Соединенные с анчоусами, каперсами, горчицей, коньяком, лимонным соком и растительным маслом, маслины придают пикантность закуске, которая служит дополнением для других блюд. Будучи смешанной с соусом «винегрет», она становится приправой к холодной говядине *(стр. 40)*.

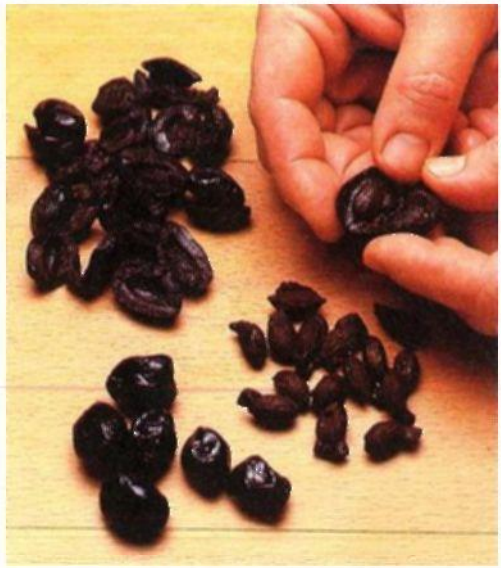
Гумус основан на высушенном нуте, сдобренном и обогащенном с помощью тахини (tahini) — пасты, приготовленной из молотых семян кунжута *(справа внизу, рецепт на стр. 100)*. Нут замачивают на ночь в воде и затем отваривают до мягкости на медленном огне в течение 4-х часов. При варке большая часть прозрачных шкурок нута всплывет на поверхность. Их нужно собрать и выбросить.

Еще одна средиземноморская закуска — пюре из баклажанов. Мякоть запеченных баклажанов взбивается с чесноком, мятой или базиликом, лимонным соком и растительным маслом. В итоге получается пюре, которое иногда называют «икра бедняка» *(внизу на стр. 31, рецепт на стр. 91)*.

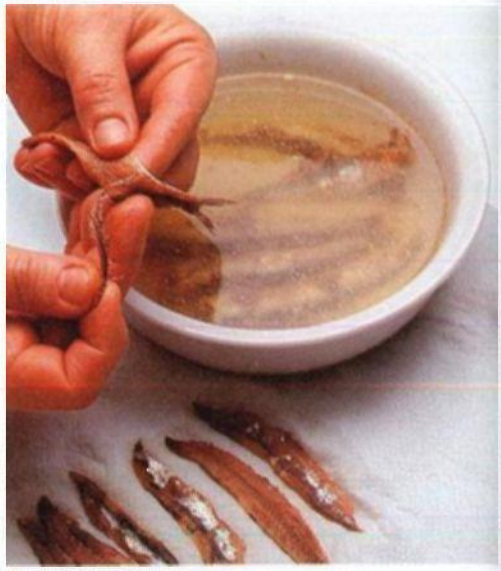
Кухонный комбайн быстро превратит в пюре любые овощи. Можно использовать мельницу или просто вилку. Если одним из ингредиентов является чеснок, ступка и пестик незаменимы: пестик разотрет его в пасту, которая легко смешивается с овощным и пюре, тогда как комбайн лишь нарубит чеснок на крошечные кусочки. Чтобы получить более тонкую консистенцию, любое пюре можно пропустить через сито. При обработке нута или других бобовых таким образом удаляются оставшиеся шкурки.

Различные овощи и злаки тоже могут быть приготовлены в виде пюре. Например, авокадо является основой пряного мексиканского пюре гуакомоль *(рецепт на стр. 92)*. Размятая в пюре и заправленная соусом «винегрет» отварная чечевица становится сытным блюдом с тонким вкусом и ароматом. Пюре из очищенных и отваренных с зимним чабером свежих огородных бобов легкое и освежающее. В него надо добавить соли, перца, оливкового масла и лимонного сока.

Смесь оливок, каперсов и анчоусов (тапенада)

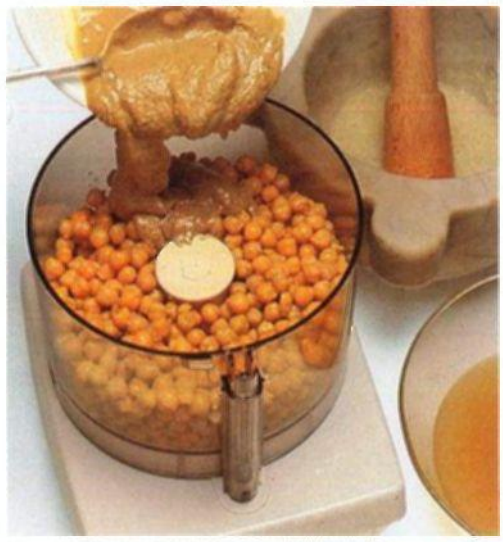


1 Удаление косточек из оливок. С помощью маленького острого ножа сделайте на мякоти оливки глубокий продольный надрез. Расщепите ее большими пальцами и вытащите косточку.

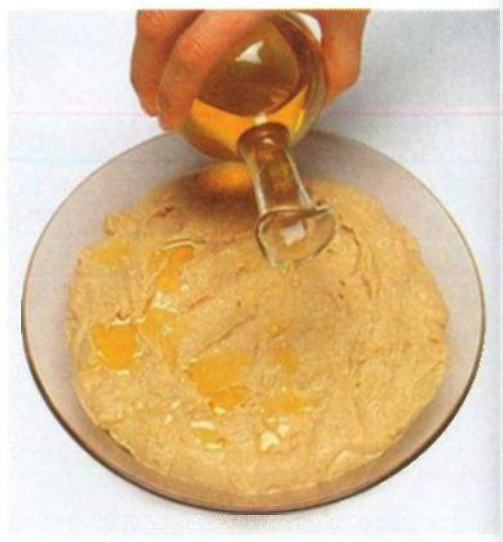


2 Удаление костей из анчоусов. Чтобы сделать анчоусы менее солеными и более мягкими, вымочите их в холодной воде около 30 минут. Ногтем большого пальца расщепите каждый анчоус вдоль брюшка от головы до хвоста. Отделите половинки филе от хребтов, затем хребты от других половинок филе. Положите половинки филе на кухонное полотенце и дайте им обсохнуть.

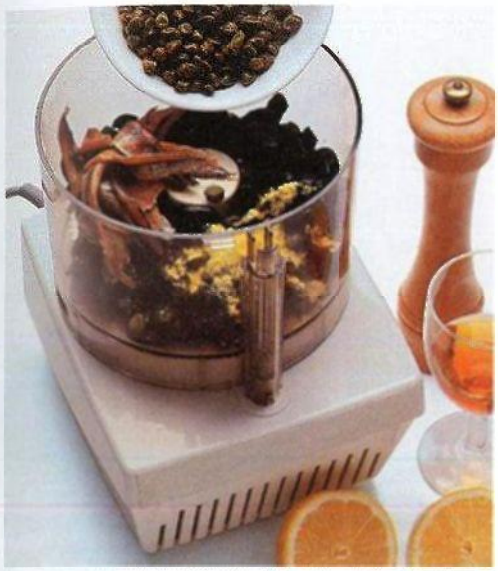
Кремовая паста из нута и кунжута



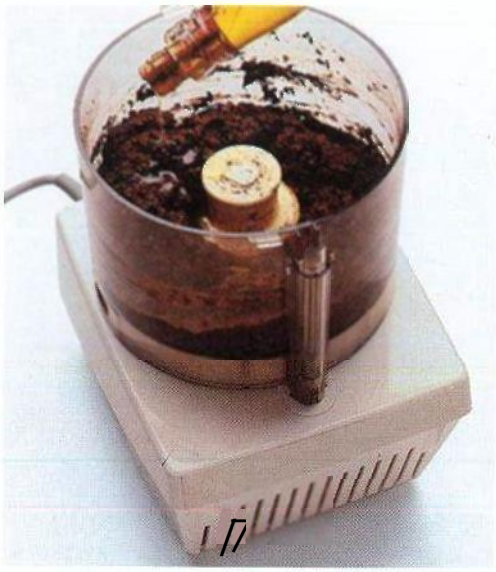
1 Соединение ингредиентов. Отварите нут до мягкости. Слейте и сохраните отвар. Снимите с нута оставшуюся шкурку. Разотрите в пасту соль и очищенные дольки чеснока, вмешайте лимонный сок. Поместите нут в комбайн. Для обогащения смеси на каждые 4 части нута добавьте 1 часть тахини.



2 Добавление оливкового масла. Разомните нут и тахини в грубое пюре. Добавьте приправленную чесночную пасту и смешайте. Увлажните пюре небольшим количеством жидкости, оставшейся после варки нута, и вновь разминайте в комбайне, пока смесь не станет однородной. Выложите пюре на блюдо и заправьте его оливковым маслом. Украсьте паприкой и петрушкой.



3 Приготовление пюре. Вставьте в комбайн нож для рубки. Поместите в его чашку оливки и анчоусы, добавьте горчицу, каперсы, коньяк, лимонный сок и перец. Включите комбайн. Чтобы паста получилась однородной, каждые несколько секунд останавливайте комбайн и лопаточкой соскребайте пюре со стенок чашки.



4 Добавление оливкового масла. Когда пюре станет однородным, остановите машину и добавьте немного оливкового масла. Включите комбайн еще на несколько секунд. Продолжайте добавлять масло и включать комбайн на короткое время, пока пюре не станет однородным и влажным.

5 Хранение тапенады. Переложите пюре в банку, встряхните ее, чтобы содержимое заняло весь объем, и выровняйте поверхность. Залейте его тонким слоем оливкового масла и закройте банку. В холодильнике пюре может храниться неопределенно долго. После каждого использования выравнивайте поверхность и покрывайте ее новым слоем оливкового масла.

Икра из баклажанов

1 Вычерпывание мякоти баклажанов. Проколите сырые баклажаны, чтобы они не лопнули в духовке. Запекайте их при t 190°C до тех пор, пока черешковые концы можно будет легко проткнуть кончиком ножа — примерно в течение часа. Оставьте баклажаны остывать, затем разрежьте вдоль пополам, вычерпайте мякоть и измельчите ее в комбайне. Если пюре слишком жидкое, добавьте накрошенный белый хлеб.

2 Ароматизация пюре. Разотрите в ступке соль и очищенный чеснок *(вверху слева)*, вмешайте лимонный сок. Переложите в ступку баклажанное пюре и хорошо перемешайте. Добавьте немного оливкового масла *(вверху в центре)* и перемешайте с помощью пестика. Продолжайте подмешивать масло, пока смесь не станет сочной и однородной *(вверху справа)*. Подайте пюре на ложе из тонко нарезанного латука, украсьте нарубленной петрушкой или листьями кориандра.

БЛЮДА ИЗ ЦЕЛЬНЫХ ЗЕРЕН

Вареные крупы имеют мягкий вкус и достаточно плотную структуру, а потому являются отличной основой для холодных блюд почти из любых сырых или отварных овощей, а также из мяса, птицы или морепродуктов.

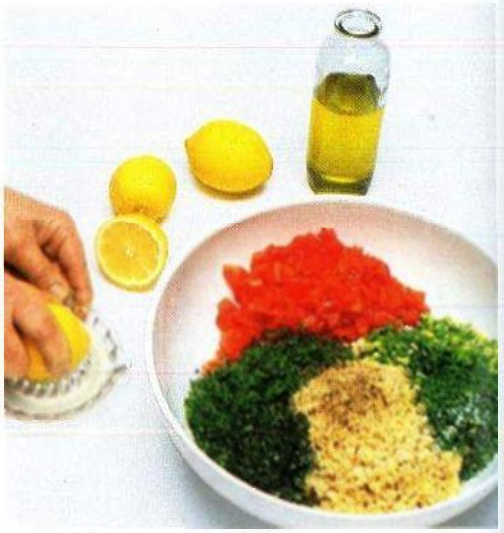
Лучшие салаты готовятся из тех зерен, которые после варки сохраняют форму и остаются частично твердыми. Это длиннозернистый рис, как шлифованный, так и шелушенный, дикий рис или пшеница бургул (burghul). Остальные ингредиенты должны быть тщательно подобраны, чтобы их вкусовые качества соответствовали друг другу. Дополнительный оттенок блюду можно придать с помощью различных приправ и специй. В распространенном на Ближнем Востоке салате под названием «табулей» (tabuleh) *(справа, рецепт на стр. 132)* бургул смешивается с томатами и зеленым луком, ароматизируется свежими травами и заправляется лимонным соком и оливковым маслом. Как показано внизу справа, салат из шлифованного риса, шампиньонов, лука и томатов заправляется уксусом и ароматизируется нарубленным свежим эстрагоном *(рецепт на стр. 129)*.

Приготовление любого салата из круп, в частности, двух салатов, представленных на этих страницах, начинается с размягчения или отваривания крупы. В продажу пшеница поступает предварительно отваренной и высушенной на солнце, поэтому все, что требуется от повара, это размягчить ее в холодной воде. Рис следует сварить в воде или на пару. Время варки зависит от сорта риса. Для шлифованного риса достаточно 15—20 минут, тогда как шелушенный варится около 50 минут, а дикий —около 45.

После готовности крупу нужно просушить. Правильно обсушенные зерна впитают некоторое количество заправки, дав тем самым связанную смесь, которую можно приготовить в форме *(фото 3 и 4 внизу справа)*.

Смесь из пшеницы и овощей

1 Размягчение бургула. Замочите бургул в большом количестве воды и оставьте примерно на полчаса. Затем надкусите несколько зерен: если они мягкие, но достаточно плотные, то бургул готов. Выньте зерна руками, отожмите их и поместите в другую миску. Оставшиеся зерна процедите через сито.



2 Сборка салата. Добавьте мелко нарубленные петрушку, мяту, зеленый лук и шнит-лук, туда же поместите очищенные от кожицы и семян нарезанные помидоры. Заправьте солью и перцем и добавьте лимонный сок. Хорошо перемешайте ингредиенты руками.

Орнамент из формованного риса

1 Подготовка риса. Длиннозернистый шлифованный рис отварите до мягкости в большом количестве соленой воды —примерно 15—20 минут. Откиньте на сито и промойте под холодной водой. Стряхните остатки воды и выложите рис на кухонное полотенце. Накройте сверху другим полотенцем и промокните.

2 Сборка салата. В большой миске приготовьте соус «винегрет» (*стр. 12*). Добавьте рис, отваренные в течение короткого времени в слегка подсоленной воде шампиньоны, мелко нарубленный лук, свежий эстрагон и очищенные от кожи и семян нарезанные помидоры. Смешайте ингредиенты.

3 Добавление оливкового масла. Налейте некоторое количество оливкового масла и перемешайте салат руками. Продолжайте добавлять масло и перемешивать, пока смесь не будет как следует слипаться. Попробуйте салат и, если необходимо, добавьте еще соли и лимонного сока.

4 Подача салата. Уложите на блюдо листья латука, сверху поместите приготовленную смесь. Украсьте несколькими веточками мяты и подайте к столу с дополнительным количеством листьев латука в отдельной миске. На Ближнем Востоке этот салат едят так: заворачивают небольшое количество смеси в лист латука и целиком отправляют в рот.

3 Формовка риса. Подавайте салат прямо из миски или, как показано вверху, сначала придайте ему форму. Переложите салат в миску поменьше. Плотно утрамбуйте его суставами пальцев обеих рук. Старайтесь не размять зерна (вверху слева). Наполните миску доверху, прижмите тарелкой, чтобы придать форму и выровнять основание ***(вверху справа).***

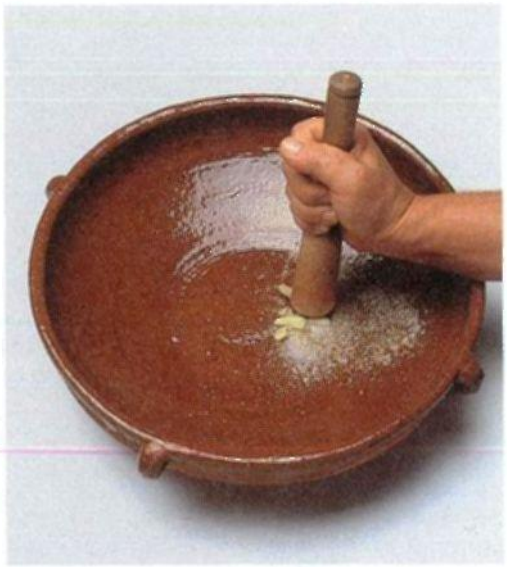
4 Переворачивание формы. Опрокиньте блюдо на тарелку. Держа их крепко прижатыми друг к другу, переверните. Аккуратно поднимите блюдо. Украсьте салат листьями хрустящего или дуболистного латука, которые, пожеланию, можно перемешать с соусом «винегрет».

КОМПОЗИЦИЯ ИЗ РАЗНОРОДНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ

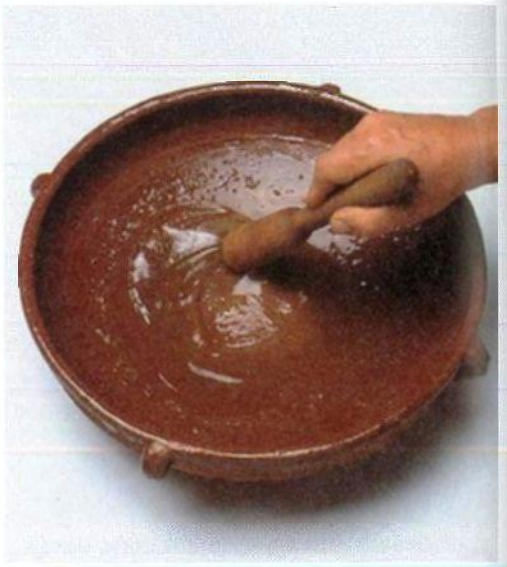
Хотя существует бесчисленное множество вариантов салатов-ассорти *(рецепты на стр. 116—126)*, самые удачные из них— это экспромты, приготовленные из имеющихся в данное время года продуктов *(рецепт на стр. 120)*. Важная роль обычно принадлежит салату-латуку или другим листьям, которые можно объединить с сырыми или отварными овощами, травами и цветами и даже с мясом или рыбой.

Если вы используете горькие листья, такие, как рокет-салат или эндивий, смягчите вкус более нежными или сладкими ингредиентами, например, картофелем, крутыми яйцами или свеклой. В зависимости от обстоятельств салат можно подавать прямо в миске, в которой он был приготовлен *(внизу)*, или выложить на блюдо *(врезка на стр. 35)*.

Такую смесь лучше заправлять соусом «винегрет» или соусом из лимонного сока и сливок *(стр. 12)*. Большинство отваренных овощей, а также сырой лук, соленые помидоры или огурцы *(стр. 22)*, мясо и рыба улучшат свой вкус, если перед подачей на стол они настоятся в заправке. Однако салатные листья и стручковую фасоль нужно заправлять в самый последний момент.

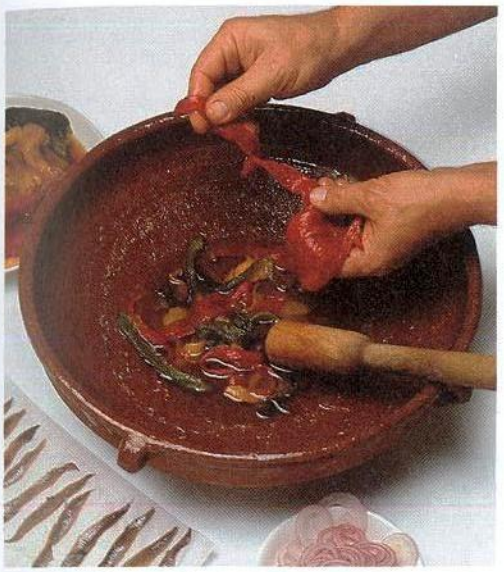


1 Измельчение чеснока. В большую салатную миску поместите очищенные дольки чеснока, соль и перец. Разотрите их деревянным пестиком до образования пасты.

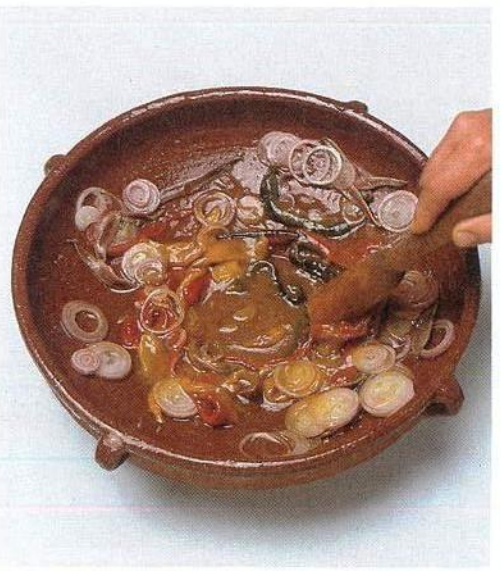


2 Добавление уксуса и масла. Добавьте уксус и хорошо перемешайте до растворения соли. На каждую часть уксуса влейте примерно четыре части оливкового масла. Хорошо перемешайте пестиком.

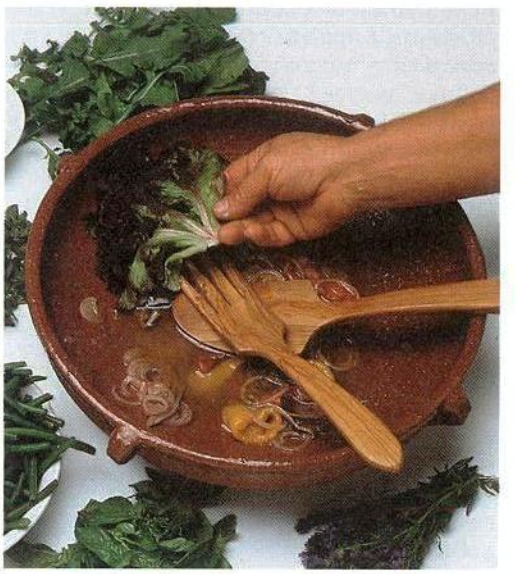
6 Перемешивание салата. Положите поверх листьев остальные ингредиенты (слева). В данном случае это стручковая фасоль, дольки томатов, разрезанные на четыре части крутые яйца, листья и цветы настурции и небольшое количество цветов иссопа и петрушки. Подайте миску к столу. Выньте ложки из-под салата и перемешайте его, для более тщательного перемешивания это можно сделать руками *(вверху)*.



3 Добавление ингредиентов. Положите в миску любые ингредиенты, которые выиграют от пропитывания: в данном случае это нарезанный или разорванный на полоски жареный, очищенный от кожицы и семян сладкий перец *(стр. 16),* нарезанный ломтиками красный лук и филе анчоусов.



4 Перемешивание ингредиентов. Пестиком или руками хорошо перемешайте ингредиенты с заправкой. Старайтесь не повредить перец и анчоусы. Попробуйте заправку и, если необходимо, добавьте еще специй. Оставьте настаиваться примерно на 30 минут.



5 Добавление салатных листьев. Чтобы предохранить латук и другие листья от контакта с заправкой до того момента, когда салат будет перемешиваться, скрестите на дне миски салатные ложки, положите на них несколько больших салатных листьев (в данном случае это дуболистный латук), а затем заполните миску остальными: например, как показано на фото, портулак, рокет-салат и базилик.

Создавая причудливые узоры

Раскладывание ингредиентов. Положите в центр блюда ряд жареный сладкий перец, далее поместите ряды стручковой фасоли, ломтики помидоров и рокет-салата. Декорируйте их соответственно анчоусами, портулаком и базиликом, колечками лука и нарубленными яйцами. Заправьте соусом «винегрет» и посыпьте цветами иссопа.

Фарширование томатов и яиц. Покройте блюдо салатными листьями. Очистите помидоры от кожицы, удалите их внутреннюю часть и заполните стручковой фасолью. Разрежьте пополам крутые яйца, разотрите желток с анчоусами и горчицей и наполните этой смесью белки. Фаршированные помидоры поместите вряд в центре, а яйца по бокам. Украсьте полосками перца и настурцией.

ОТВАРИВАНИЕ И МАРИНОВАНИЕ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ГАРМОНИИ ВКУСА

Если овощи сначала тушить, а затем мариновать в ароматном остром соусе, то в результате получится замечательная холодная закуска, обладающая сложным вкусом и ароматом. Таким образом, в отдельности или вместе с другими, можно приготовить большинство твердых овощей, таких, например, как артишоки, сельдерей, грибы, репчатый лук и лук-порей.

Для отваривания можно использовать простой курт-бульон, приготовленный из воды, белого вина, оливкового масла и лимонного сока (*рецепт на стр. 167)*. Для большего аромата добавьте семена кориандра, фенхель, чеснок и букет-гарни. Эта вариация курт-бульона известна как греческая *(справа и рецепт на стр. 88)*. Долго готовящиеся ингредиенты добавляются в жидкость первыми, так чтобы ни один не разварился.

На Востоке овощи тушатся в густом томатном соусе *(внизу, рецепт на стр. 125)*. Все они закладываются одновременно и тушатся дольше, чем овощи по-гречески. В результате получается более разнообразная консистенция и более изысканная смесь вкусов и ароматов.

Простой курт-бульон как среда для отваривания

1 Ароматизация курт-бульона. В кастрюлю налейте белое вино, воду, оливковое масло и лимонный сок. Сначала положите овощи, которые долго варятся (в данном случае это лук, разрезанные на четыре части очищенные артишоки и луковицы фенхеля). Сделайте букет-гарни, включите в него зеленую часть лука-порея. Поместите букет, листья фенхеля, семена кориандра, соль и неочищенные раздавленные дольки чеснока в кастрюлю.

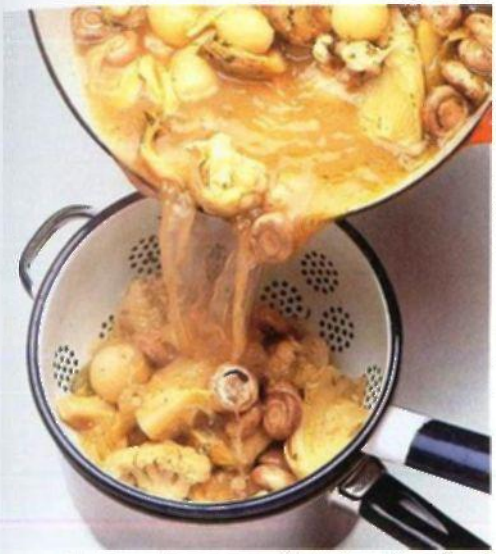
2 Добавление других овощей. Доведите жидкость до кипения при среднем огне, уменьшите нагрев, закройте и варите на медленном огне примерно 10 минут. Добавьте разделенную на маленькие соцветия цветную капусту, закройте и продолжайте варить на медленном огне еще 5 минут. Затем добавьте целые шампиньоны.

Тушение в томатном соусе

1 Приготовление соуса. На сковороде с небольшим количеством оливкового масла пожарьте на среднем огне нарубленный лук до мягкости. Добавьте нарезанный чеснок, изюм (предварительно замочите его на час в теплой воде для набухания) и очищенные от кожицы и семян нарезанные помидоры. Приправьте солью, кайенским перцем и, для придания кисло-сладкого привкуса, небольшим количеством сахара.

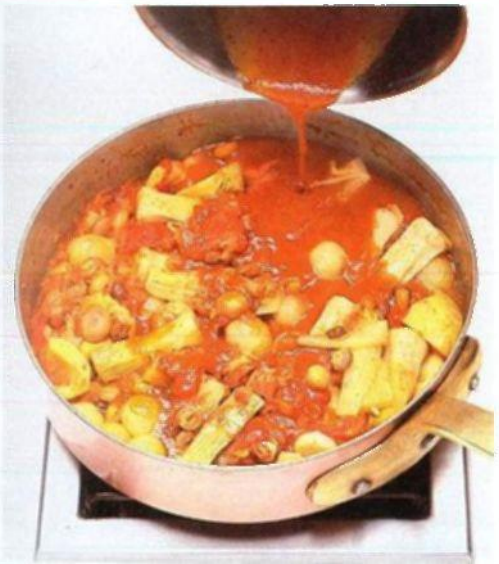
2 Объединение компонентов смеси. Прокипятите соус около 10 минут на медленном огне. Добавьте шампиньоны и овощи (в данном случае это лук, сельдерей, белые части лука-порея и очищенные артишоки). Закройте, варите на медленном огне 5 минут, затем добавьте белое вино и лимонный сок. Вы можете освободить сок от зернышек, процедив его сквозь пальцы.

3 Процеживание жидкости. Закройте кастрюлю и тушите овощи еще в течение 30 минут. Затем слейте их через дуршлаг. Выложите овощи в кастрюлю, где они тушились.



3 Процеживание курт-бульона. Закройте кастрюлю и варите на медленном огне еще в течение 5 минут. Чтобы отделить жидкость, слейте содержимое в поставленный на кастрюлю дуршлаг. Удалите букет-гарни и дольки чеснока. Прокипятите жидкость, пока ее объем не уменьшится вдвое.

4 Заправка салата. Выложите овощи на неглубокое блюдо и заправьте прокипяченным курт-бульоном. Подавайте овощи холодными прямо из холодильника или комнатной температуры. Украсьте свежей петрушкой.



4 Уменьшение объема жидкости. Прокипятите процеженную жидкость, пока она не уменьшит свой объем вдвое и не будет иметь консистенцию легкого сиропа. Вылейте прокипяченную жидкость на овощи. Варите овощи, не закрывая, на медленном огне еще в течение 15 минут: полученная смесь должна быть густо связана томатным соусом.

5 Завершение приготовления. Переложите овощи вместе с соусом на блюдо, дайте им остыть, а затем поместите в холодильник. Подавайте охлажденными или комнатной температуры. Украсьте нарубленными свежими петрушкой, кервелем или листьями кориандра.

2

МЯСО И ПТИЦА

СОБЛАЗНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАЦИИ С МЯСОМ И ПТИЦЕЙ

Обрезка и нарезание остатков мяса
Придание вкуса и аромата отварному мясу
Блюда из сырой говядины и молодой баранины
Искусные композиции из субпродуктов
Обогащение соусов овощными пюре
Нарезание куриных и индюшачьих грудок

Любое мясо или птицу можно в том или ином виде подать как холодную закуску. Диапазон возможностей велик, начиная с салата из студенистых свиных ушек и ножек и кончая более изысканными красивыми блюдами из нежного говяжьего филе или куриных грудок.

Некоторые виды мяса требуют лишь минимальной обработки. Например, сортовая говядина превосходна в сыром виде, если ее нарезать очень тонкими ломтиками и подать с острым соусом или гарниром *(стр. 42).* **Соблазнительную сырую закуску можно приготовить даже из более дешевых сортов мяса, например, из лопаточно-плечевой части молодого барашка, если его предварительно тщательно обрезать, а затем нарубить и истолочь с приправами. Однако чаще используются остатки вчерашнего мяса. Если проявить немного мастерства и изобретательности, то получиться сегодняшний салат.**

Отварная говядина, например, обычно через некоторое время становится довольно безвкусной. Однако если ее настоять примерно в течение часа в соусе «винегрет», а затем подать с пикантной приправой *(см. предыдущую страницу),* **она станет более аппетитной. Небольшое количество мяса можно искусно увеличить: нарезанные на кубики, соединенные с нашинкованными овощами и смешанные с простым соусом «винегрет» и свежей петрушкой остатки мяса становятся замечательным, сытным салатом.**

Не менее разнообразны салаты, приготовленные из остатков птицы. Например, нарезанное мясо цыпленка, смешанное с овощами и зеленым майонезом, приготовленным с использованием кресс-салата, трав и пюре из шпината, и поданное в чашечках из хрустящего цикория или латука *(стр. 49),* **является замечательным блюдом к завтраку. Однако для самых эффектных салатов птица готовится специально. Чтобы зажарить цыпленка средних размеров, нужно менее часа. Аккуратно нарезанные ломтики его сочного белого мяса, поданные в соусе «винегрет» с помидорами, аппетитны и привлекательны** *(стр. 48).*

Замечательный спектр холодных закусок можно приготовить из соответствующим образом заправленных и гарнированных субпродуктов. Например, мозги барашка и теленка имеют однородную структуру и нежный вкус, хорошо сочетающийся с довольно острыми соусами *(стр. 44).* **Богатые натуральным желатином свиные ушки и ножки** *(стр. 46)* **хорошо гармонируют с соусом «винегрет», большим количеством мелко нарезанных трав, пикулями и рубленными яйцами.**

Мелко нарезанным шнит-луком посыпаются кусочки отварного мяса *(стр. 40),* **уже украшенные острым соусом и колечками лука. Мясо и лук предварительно настаивались в соусе «винегрет». Приправа приобретает особую пикантность после добавления тапенады** *(стр. 30)* **— пюреобразного соуса из черных оливок, каперсов и анчоусов.**

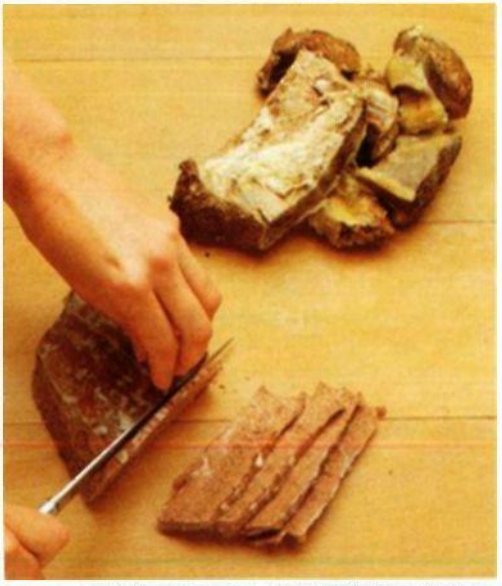
Все возможное из остатков

Остатки ветчины,жареного или отварного мяса являются основой салатов, подающихся в качестве холодных закусок или легких основных блюд. Способ приготовления салата зависит от способа приготовления мяса, а также от его количества.

Например, отварное мясо мягкое и насыщенное влагой, однако часть его вкуса и аромата перешла в отвар. Чтобы возместить эту потерю, вымочите мясо в соусе «винегрет» и подавайте его с острым соусом,таким, например, как смесь тапенады и того же соуса «винегрет» *(справа)*. Остатки мяса, сохранившие цвет и сочность, можно просто приправить майонезом, чесноком и травами *(внизу на стр. 41)*.

Если у вас остался большой кусок мяса, вы можете сделать салат из достаточно крупных ломтиков или толстых полосок. Если кусок мал, его лучше всего нарезать кубиками и смешать с овощами, чтобы хватило на большее количество порций. К мягкому мясу выбирайте острые и хрустящие овощи, например, лук, сельдерей или пикули *(внизу)*.

Вымачивание отварной говядины

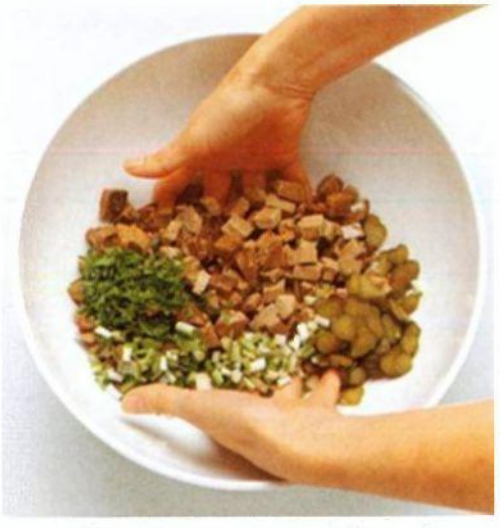


1 Нарезание мяса. Срежьте с отварного мяса (в данном случае это голень и ребра) жир и хрящи. Если необходимо, разделите мясо на отдельные волокна. Нарежьте его поперек тканей на ломтики длиной около 5 сантиметров. Нарежьте тонкими колечками лук. Приготовьте соус «винегрет» *(стр. 12)* и поместите в него мясо и лук.

2 Приготовление соуса. В миску налейте уксус, насыпьте соль и перец, перемешайте до растворения соли. Добавьте одну столовую ложку тапенады (*стр. 30*). Вмешайте немного оливкового масла, чтобы соус стал однородным и достаточно жидким.

Способ увеличить объем салата

1 Нарезание кубиками. Срежьте с отварного мяса (в данном случае с говядины) все лишнее и нарежьте его ломтиками, толщиной около 1 см. Нарежьте ломтики на полоски одинаковой ширины. Разрежьте сразу несколько полосок поперек, чтобы получились кубики.

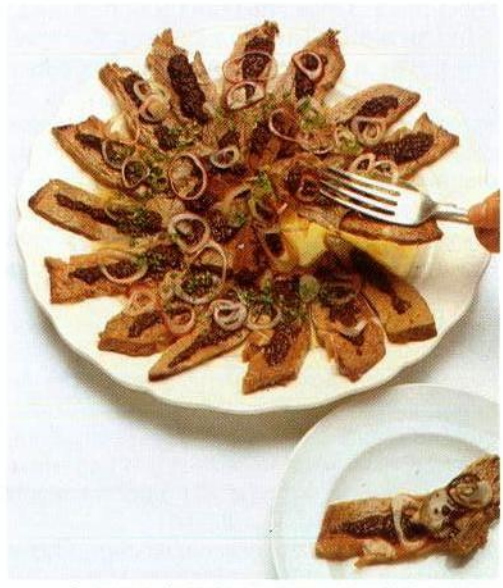


2 Перемешивание салата. В большой миске приготовьте соус «винегрет». Если вы используете маринованные овощи, количество уксуса должно быть меньше, чем обычно. Положите в него кусочки мяса и набор овощей и трав —здесь это большое количество нарезанного зеленого лука, нарубленных корнишонов и свежей петрушки. Хорошо перемешайте салат.

3 Подача салата. Дайте ингредиентам впитать заправку в течение по крайней мере 1 час при комнатной температуре. Переложите салат в блюдо и украсьте крупно нарубленной петрушкой или шнит-луком.

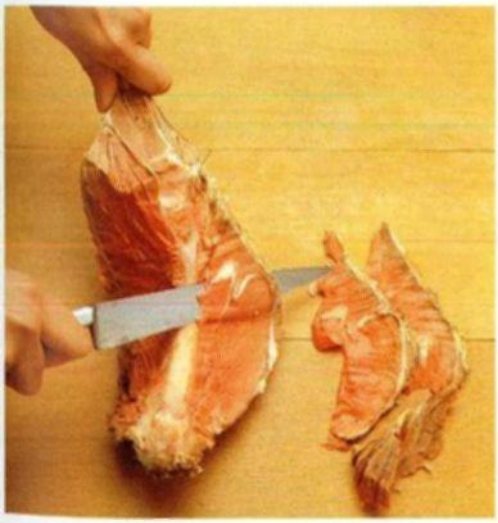
3 **Укладывание мяса.** После того как кусочки мяса побудут в соусе по крайней мере в течение 1 часа, достаньте их и уложите аккуратным узором на блюдо. Колечки лука сохраните. Оставшийся соус смешайте с соусом, приготовленным из тапенады.

4 **Заправка говядины.** Ложкой распределите соус вдоль каждого кусочка мяса. Сверху положите сохраненные колечки лука.

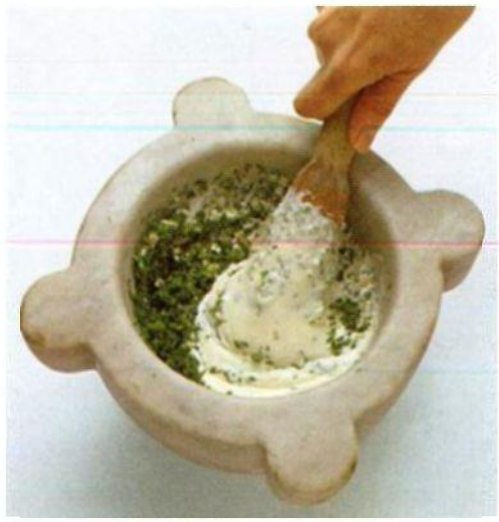


5 Подача закуски. Посыпьте мясо тонко нарезанным свежим шнит-луком, как показано здесь, или петрушкой, кервелем или кориандром. На каждую тарелку положите несколько кусочков говядины, поднимая их из блюда ложкой и вилкой.

Тонкие ломтики жареного барашка



1 Нарезание мяса. Срежьте жир и хрящи с поверхности жареного мяса (в данном случае с бараньей ноги). Срежьте мясо с одного конца ноги, чтобы хорошо взяться за кость рукой. Двигая длинный острый нож примерно параллельно кости, нарежьте тонкие ломтики мяса.



2 Приготовление приправы. Приготовьте майонез *(стр. 13)*. В ступке разотрите очищенную дольку чеснока, соль, перец и большую горсть нарубленных свежих трав —здесь это петрушка, эстрагон и шнит-лук, —пока смесь не превратится в пасту. Добавьте майонез, еще нарубленных трав и нарезанный зеленый лук. Перемешайте приправу пестиком.

3 Подача мяса. Разложите кусочки молодой баранины на большое блюдо так, чтобы они отчасти перекрывали друг друга. Для равномерности и экономии аккуратно положите приправу ложкой вдоль границ каждого кусочка. Оставшийся соус подайте в отдельной посуде.

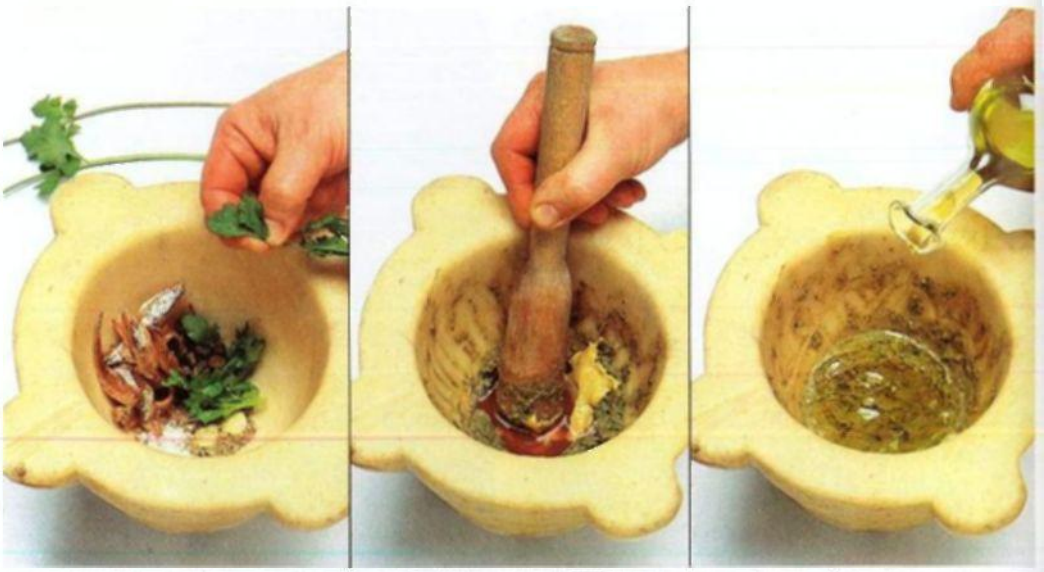
РЕДКИЙ СПОСОБ НАСЛАДИТЬСЯ СЫРЫМ МЯСОМ

Нежирная сырая говядина или баранин с пикантной приправой имеет богатую структуру и первозданный натуральный вкус. Метод приготовления зависит от отруба. Сортовое мясо, нежное по самой своей природе, нужно просто нарезать на очень тонкие ломтики. Более грубое мясо, например окорок или лопаточно-плечевую часть молодой баранины, сначала нужно мелко изрубить или превратить в пюре.

На фото справа говяжье филе, предварительно охлажденное в морозильной камере, нарезается поперектканей на тонкие ломтики *(рецепт на стр. 134)*. Далее оно заправляется соусом из чеснока, анчоусов, каперсов, кориандра и горчицы. Такой же соус можно использовать для сырой баранины.

Киббей *(внизу, рецепт па стр. 133)* — это ближневосточное блюдо из сырого нежирного мяса барашка (в данном случае плечевой части) и бурлуга — расщепленной пшеницы. Ингредиенты измельчают сявступке.Но это можно сделать быстрее в мясорубке или кухонном комбайне. Обычно киббей ароматизируется мятой и луком,а единственная необходимая для него приправа —это оливковое масло.

Пикантный соус для говяжьего филе



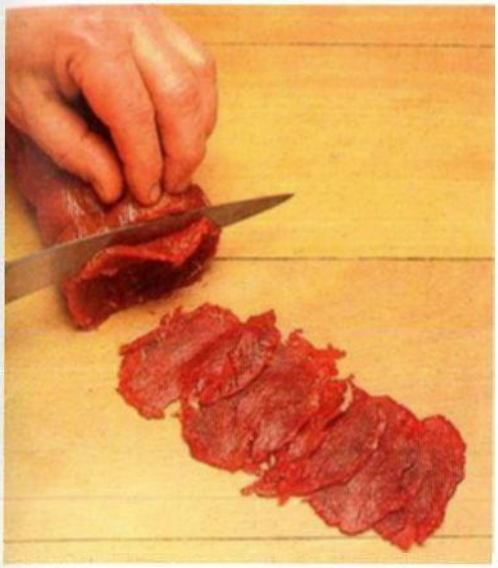
1 Приготовление соуса. Приготовьте приправу заранее. В большую ступку положите филе анчоусов, очищенные дольки чеснока, каперсы, соль, перец и свежие листья кориандра (вверху слева). С помощью пестика разотрите их в пасту. Добавьте горчицу и уксус ***(вверху в центре)***, чтобы получился однородный густой соус. Влейте оливковое масло ***(вверху справа)*** и хорошо перемешайте. Попробуйте соус. Если он слишком острый, добавьте еще немного оливкового масла.

Паштет из баранины и пшеницы

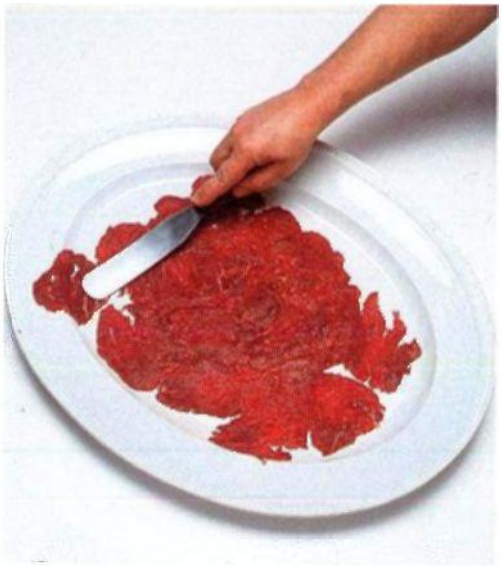
1 Соскребание мяса. Замочите мелкий бургул в холодной воде примерно на 1 час. Нарежьте мясо (в данном случае плечевую часть молодой баранины) на большие куски, вдоль структуры тканей. Срежьте жир. Маленьким острым ножом соскребите мясо с соединительных тканей и сухожилий ***(вверху)***.

2 **Измельчение мяса и зерна.** В большой ступке истолките вместе нарубленный лук, листья мяты, соль и перец. Добавьте мясо и разотрите его с приправами до однородного состояния. Когда бургул размягчится, отожмите его и добавьте в ступку. Разотрите смесь, пока она не превратится в однородную пасту.

3 Перемешивание киббея. Переложите смесь с большую миску. Хорошенько вымесите киббей обеими руками, пока он не станет однородным. Попробуйте и, если нужно, добавьте приправы. Для увлажнения подмешайте немного оливкового масла.



2 Нарезание мяса. Срежьте с мяса (в данном случае с говяжьего филе) жир и соединительную ткань. Охладите мясо в морозильнике, чтобы его можно было тонко нарезать, —примерно 1 час на каждые 500 грамм. Острым ножом нарежьте его поперек тканей как можно более тонкими ломтиками.



3 Расплющивание мяса. Положите кусочки мяса рядом на блюдо, расплющите и размажьте их по блюду с помощью лопаточки, но не допускайте разрывов. Если вы не собираетесь подавать блюда сразу же, закройте его для сохранения влаги и поставьте в холодильник.

4 Заправка мяса. Если хотите, выложите приправу прямо на мясо: спиральный рисунок позволит распределить ее равномерно. Или подайте соус отдельно, чтобы каждый за столом мог заправить свою порцию самостоятельно. Для раскладывания мяса используйте тонкую гибкую лопаточку.

4 Придание формы. Перенесите смесь на блюдо. Чтобы избежать прилипания, смочите руки водой или маслом. Следуя за контуром блюда, придайте киббею гладкую, плоскую сверху форму с бортиком.

5 Создание углублений на поверхности. Чтобы сделать углубления для приправы или оливкового масла, окуните ручку чайной ложки в масло и надавите ею на поверхность смеси. Проделайте это с небольшими интервалами вдоль всего бортика.

6 Подача киббея. Налейте немного оливкового масла в каждое углубление. Декорируйте блюдо свежими листьями мяты, как показано здесь, или зеленым луком и латуком. Можно подать киббей вместе с горячим поджаристым хлебом или питой (арабским хлебом).

КАК ПРИГОТОВИТЬ МОЗГИ

Те, кто отважился попробовать мозги барашка или теленка, неизменно восхищаются их нежным вкусом и плотной кремообразной структурой. Отваренные в ароматном курт-бульоне (*рецепт на стр. 167),* охлажденные и поданные с острыми приправами, такими, как соус из лимонного сока и сливок (*рецепт на стр. 166)* или соус «винегрет» с травами *{стр. 45 внизу, рецепт на стр. 165),* мозги представляют собой закуску одновременно легкую и доставляющую удовольствие.

Выбранные вами мозги должны быть белыми, влажными, пухлыми и правильно сформированными. Этот продукт очень скоропортящийся, поэтому если вы не можете приготовить мозги сразу же, накройте их влажным кухонным полотенцем и держите в холодильнике, но не более 24-х часов.

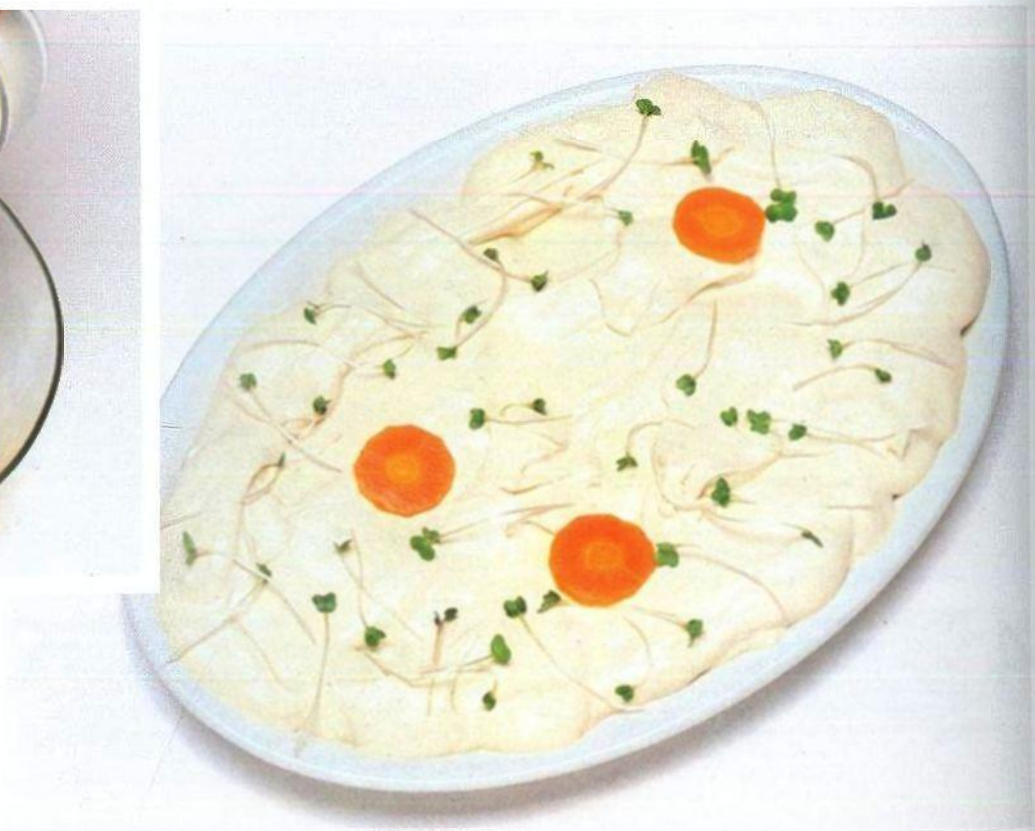
Перед отвариванием мозги следует в течение нескольких минут вымочить в подкисленной воде, чтобы удалить покрывающую их пленку, так как во время варки она может сжаться и деформировать мозги, а находящаяся в ней кровь испортит их вкус и цвет.

Острый соус из горчицы и сливок

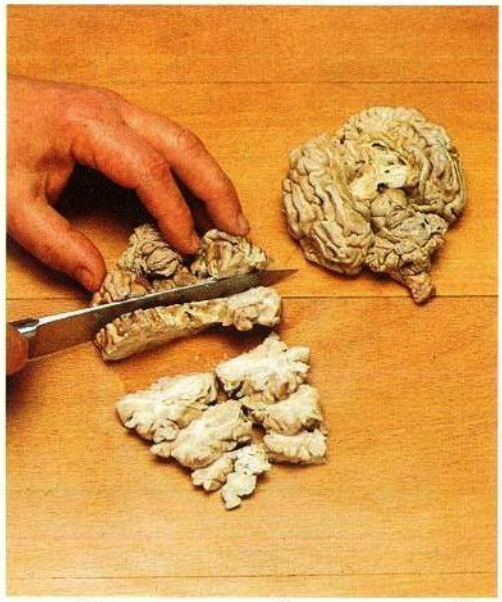
1 Очистка мозгов. Погрузите мозги в тазик с холодной водой. Кончиками пальцев аккуратно снимите пленку, время от времени опуская мозги в воду. Если на поверхности очищенных мозгов имеются капли крови, поддержите их около 1 часа в воде, периодически меняя ее.

2 Отваривание мозгов. В кастрюле с водой отварите на медленном огне в течение 15 минут нарезанные ломтиками лук и морковь, очищенный зубчик чеснока, петрушку, тимьян и лавровый лист. Добавьте перец горошком и винный уксус. Осторожно опустите в курт-бульон мозги, частично прикройте крышкой и варите на медленном огне в течение 20 минут.

6 Подача на стол. Хорошо перемешайте ингредиенты соуса. Влейте сливки и снова перемешайте до однородного состояния. Попробуйте соус и добавьте по вкусу приправы. Разложите кусочки мозгов на блюде, равномерно облейте их соусом. Если хотите, украсьте блюдо побегами кресс-салата или ломтиками отваренной моркови из курт-бульона.



3 Охлаждение мозгов. Ложкой снимите пену с поверхности курт-бульона и затем выньте мозги ложкой с дырочками или проволочной шумовкой. Положите их на тарелку. Чтобы сохранить мозги влажными и не дать им изменить цвет во время охлаждения, накройте их влажным полотенцем, конец которого можно погрузить в бульон.



4 Нарезание мозгов. Спустя примерно 30 минут, когда мозги уже остынут, нарежьте их поперек на ломтики толщиной около 1 см. Срежьте и сохраните слабо держащиеся кусочки. Пока будете готовить приправу, держите кусочки под влажным полотенцем.

5 Пропускание обрезков через сито. В миску поместите лимонный сок, соль, перец и горчицу. Добавьте пропущенные через сито кусочки.

Соус «винегрет» со шпинатом и травами

1 Приготовление соуса. Удалите стебли, прополощите шпинат в течение 2-х минут в большом количестве кипящей соленой воды. Выньте, дайте стечь и отожмите. Затем крупно нарубите и превратите в пюре, пропустив через сито или кухонный комбайн. В миске смешайте уксус, соль и перец до растворения соли. Подмешайте мелко нарубленную зелень и нарубленный кресс-салат. Добавьте шпинат и вешайте оливковое масло *(вверху)*.

2 Подача блюда. Распределите соус равномерно на большом блюде, сверху разложите ломтики холодных отварных мозгов. Можно нарезать мозги большими кубиками и осторожно смешать их с соусом. Если хотите, украсьте салат дополнительным количеством мелко нарезанной зелени.

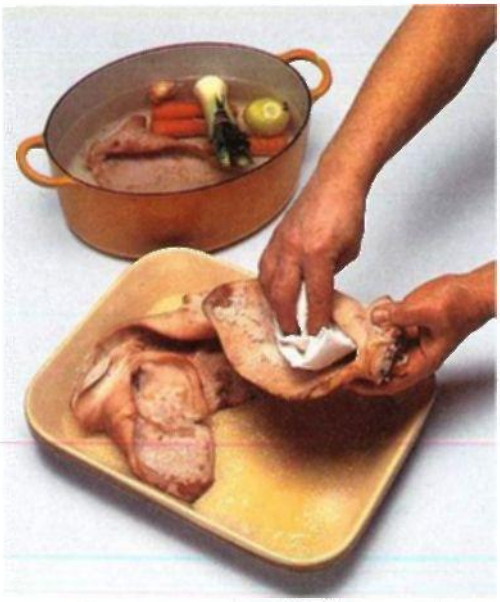
МЕТАМОРФОЗЫ СВИНЫХ УШЕК И НОЖЕК

Те, кто не любит острые ощущения, возможно, отвернутся от свиных ушек и ножек, считая их «отходами производства». Знающие же толк кулинары считают их деликатесами, заслужившими почетное место среди закусок *(рецепт на стр. 136—138)*. Засоленные на ночь, затем отваренные на медленном огне с ароматными овощами ушки и ножки имеют удивительно приятный вкус. Их структуры, однако, различны. Состоящие из кожи и хрящей ушки нежны и слегка хрустят, ножки же — это мягкая студенистая кожа и мясо.

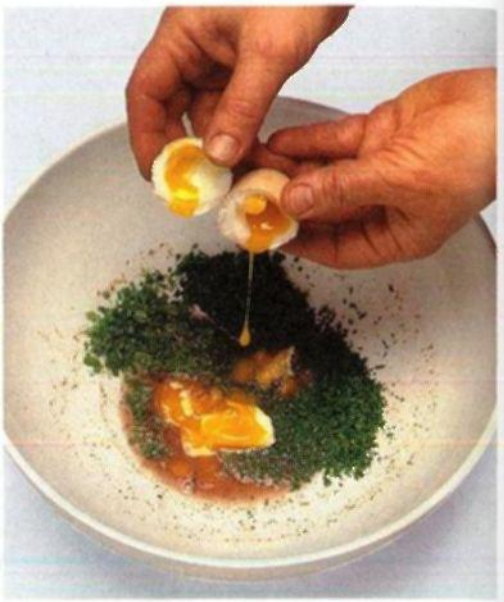
И те и другие хорошо сочетаются с приправами на основе соуса «винегрет». Например, салат из свиных ушек, на фото справа, приправлен соусом «винегрет», смешанным с мелко нарезанной зеленью и сваренными в мешочек яйцами. Для ножек *(см. внизу)* в соус «винегрет» добавлены каперсы и корнишоны, так что в итоге получается соус равигот.

Перед отвариванием ушки и ножки следует поскоблить ножом и опалить над пламенем для удаления щетины. Ножки затем следует завернуть в материю *(фото 1 внизу)*, чтобы они не повредились во время варки.

Ушки с зеленью и яйцами

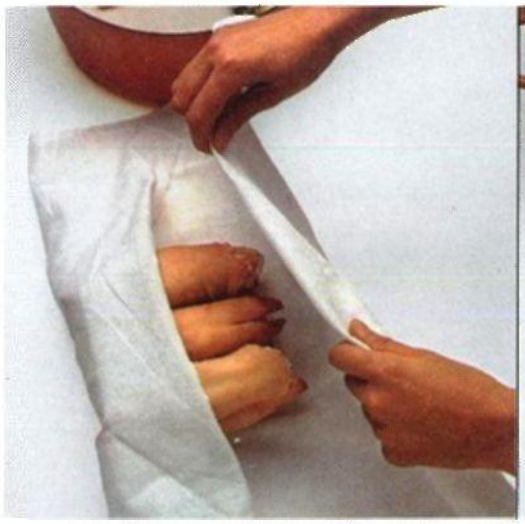


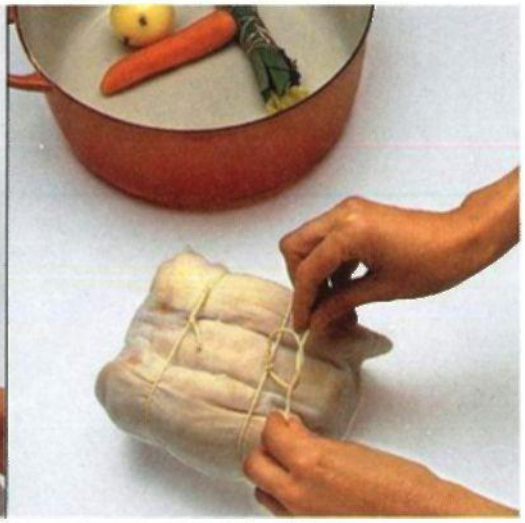
1 Отваривание ушек. Вымойте, поскоблите и опалите ушки. Посыпьте их грубой солью, закройте и поместите на ночь в холодильник. Затем стряхните соль и обсушите полотенцем. Поместите их в кастрюлю с холодной водой, морковью, чесноком, букетом-гарни (в классическом варианте —пучок из петрушки, тимьяна и лаврового листа) и луком. Доведите до кипения, снимите пену, закройте и варите на медленном огне 2—2,5 часа.



2 Приготовление приправы. Сварите 2—3 яйца в течение 3,5—4 минут. В миске смешайте уксус, соль, перец и мелко нарубленную зелень. Разбейте яйца пополам и вылейте в миску жидкие желтки и не свернувшиеся белки. Очистите скорлупу, нарежьте белки и добавьте их к другим ингредиентам соуса. Вмешайте оливковое масло.

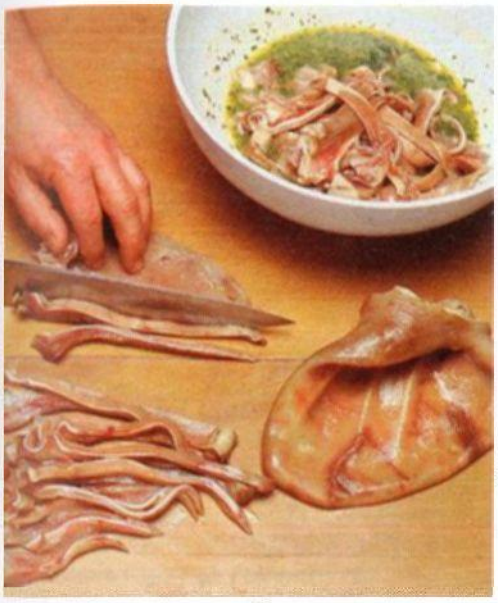
Ножки в соусе равигот





1 Завертывание ножек. Вымойте, поскоблите и опалите ножки. Чтобы удалить кровь, засолите их на ночь или погрузите на 30 минут в холодную воду. Для сохранения цвета натрите ножки лимоном. Заверните их в большой кусок тонкой ткани и обвяжите ниткой. Отварите ножки вместе с ароматными овощами на медленном огне в закрытой кастрюле, доливая по мере необходимости кипяток, чтобы держать их в погруженном состоянии. Они будут готовы примерно через 4 часа, когда мякоть легко протыкается иглой.

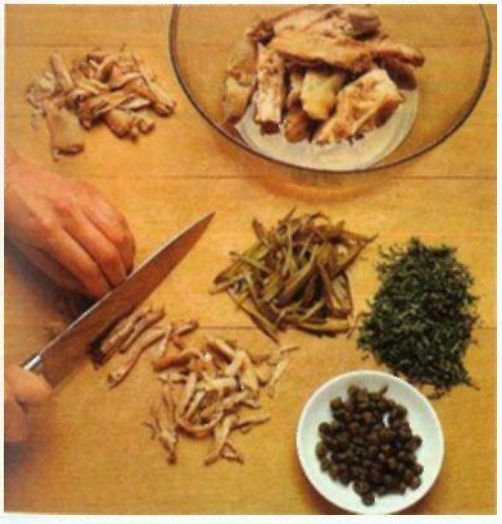
2 Удаление костей. Дайте ножкам остыть в бульоне. Достаньте связку, разверните ножки и обсушите их на полотенце. Бульон сохраните для приготовления желе. Через щель на концах разрежьте ножки вдоль пополам и удалите кости. Ножом подровняйте края каждой половины, обрезки сохраните.



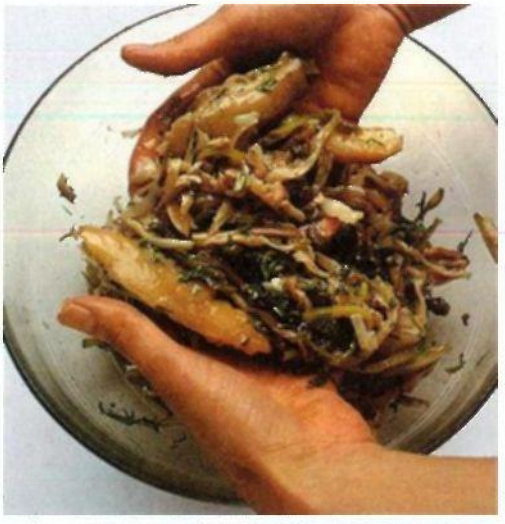
3 Нарезание ушек.Когда ушки станут мягкими, снимите кастрюлю с огня и дайте им остыть вместе с жидкостью. Выньте их из кастрюли и обсушите на кухонном полотенце. Сохраните жидкость для приготовления желе *(стр. 74).* Разрежьте каждое ушко вдоль пополам и затем нарежьте на тонкие полоски *(вверху).* Положите их в блюдо с приправой.

4 Перемешивание салата. Перемешайте салат руками, чтобы тщательно покрыть кусочки заправкой. Попробуйте и, если необходимо, добавьте приправы. Если хотите, оставьте ушки настаиваться в соусе в течение часа или двух.

5 Подача салата. Переложите салат в блюдо и гарнируйте его нарубленными свежими травами — шнит-луком, как показано здесь, или петрушкой, кервелем или укропом и подавайте. Салат должен быть комнатной температуры.



3 Объединение компонентов салата. Приготовьте соус «винегрет» *(стр. 12).* Положите большие куски в соус. Тем временем приготовьте другие ингредиенты: нарезанные тонкими полосками корнишоны, нарубленную свежую петрушку и целые каперсы. Острым ножом нарежьте тонкими полосками обрезки мяса.



4 Перемешивание салата. Поместите все ингредиенты в миску. Осторожно перемешайте салат руками, чтобы все его компоненты равномерно покрылись соусом. Старайтесь не раскрошить большие куски мяса.

5 Подача салата. Аккуратно выньте большие куски ножек из миски и разложите их на блюде. Оставшееся на дне миски содержимое равномерно распределите сверху.

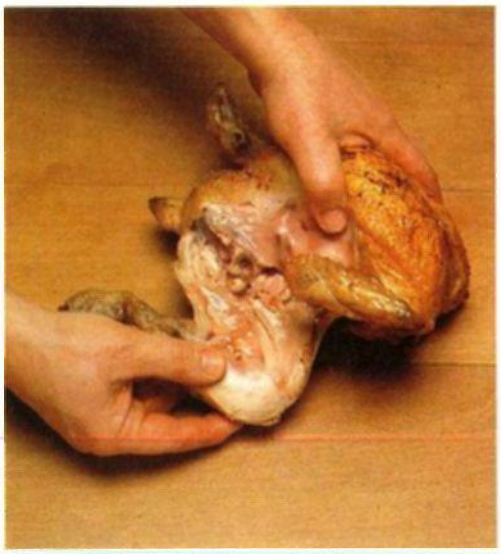
ДВА ХОЛОДНЫХ БЛЮДА ИЗ ОДНОЙ ПТИЦЫ

Цыпленок и индейка имеют широкие грудки, которые, если их отварить или зажарить, легко разрезать на однородные кусочки. На данной демонстрации ломтики белого мяса жареного цыпленка располагаются на слое соуса «винегрет», смешанного с томатным пюре. Вместо томатов можно использовать пюре из шпината и мелко нарезанную зелень.

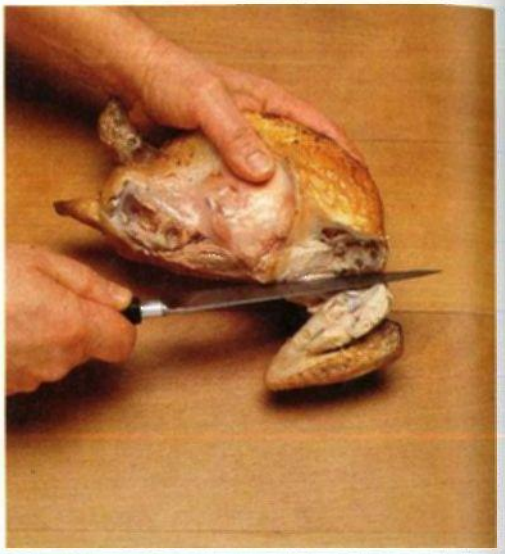
Грудки часто продаются отдельно. Лучше всего взять их. Однако если вы отвариваете или жарите цыпленка или индейку целиком, остальное мясо можно использовать для менее изысканных салатов *(стр. 49 внизу и рецепты на стр. 140)*.

Чтобы кусочки получились аккуратными, перед приготовлением удалите дужку. Для этого оттяните назад кожу на шее птицы и кончиком ножа отделите кость от мяса. Затем приправьте птицу специями и, для того чтобы она равномерно пожарилась, свяжите крылышки и ножки. Чтобы белое мясо получилось сочным, птицу следует слегка недожарить: этот цыпленок весом 1,5 кг жарился 50 минут при t 180°C. После удаления грудки темное мясо, которое останется розовым, нужно готовить еще 10 минут.

Кусочки белого мяса в томатном соусе



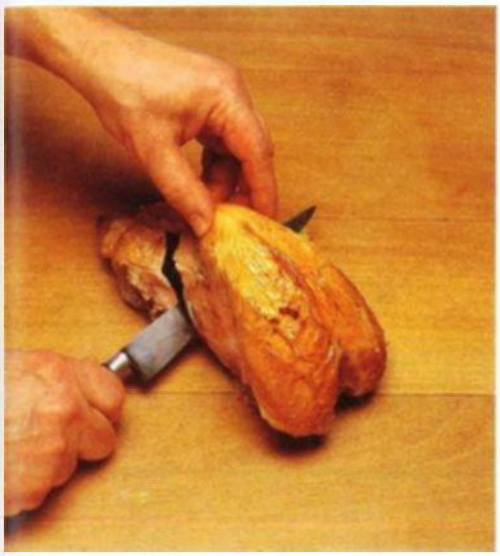
1 Удаление ног. Зажарьте цыпленка. Положите его вверх грудкой на разделочную доску. Когда он достаточно остынет, чтобы его можно было держать рукой, острым ножом разрежьте кожу между бедром и грудью. Отогните бедро вниз до появления тазобедренного сустава и выверните ногу. Так же выверните другую ногу.



2 Удаление крыльев. Подвигайте крыло вперед и назад, чтобы обнаружить сустав, соединяющий его с грудкой. Сделайте разрез через угол грудки к суставу. Крепко захватите крыло и выверните его. Так же удалите другое крыло.

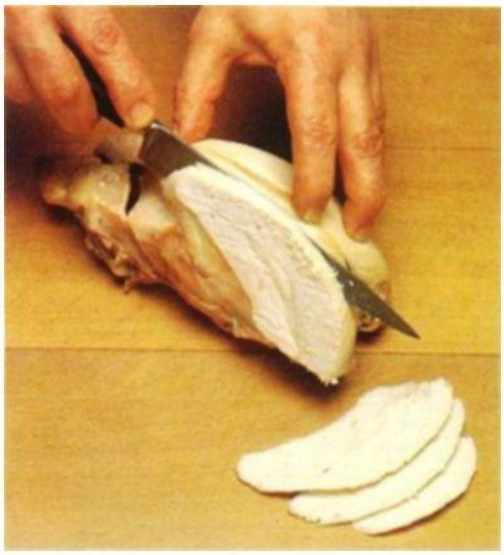
6 Приготовление соуса. В кастрюлю положите очищенные от кожицы и семян нарезанные свежие помидоры или обсушенные и протертые через сито консервированные томаты. Приправьте их специями и варите на медленном огне, пока томаты не превратятся в густое пюре. Приготовьте соус «винегрет» с лимонным соком (поскольку томаты кислые, используйте меньшее количество сока, чем обычно). Добавьте охлажденное пюре в соус и перемешайте.

7 Подача к столу. Распределите соус по блюду. Сверху в виде цветка разложите кусочки мяса. Украсьте аккуратной розеткой из свежих трав, зеленых травянистых овощей или, как здесь, из кресс-салата.



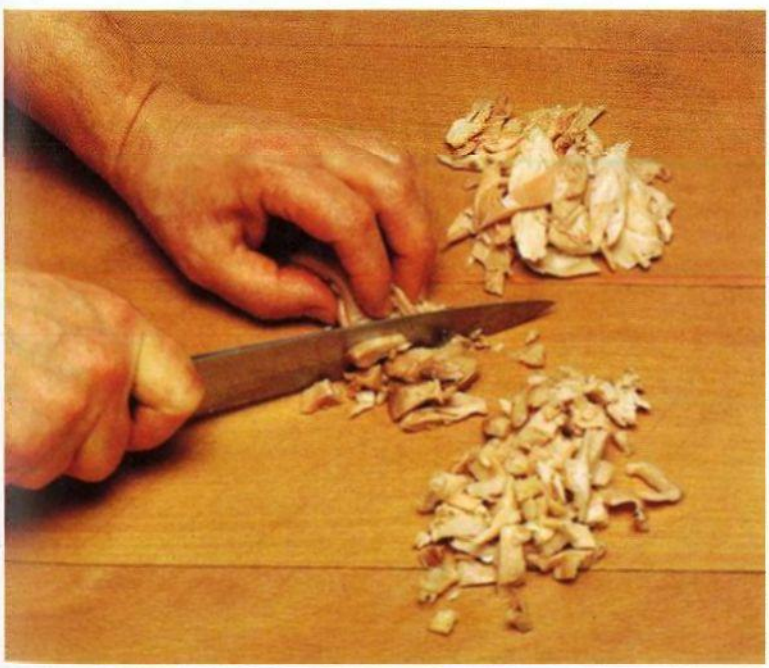
3 Освобождение белого мяса. Положите ноги и крылья в духовку дожариваться до готовности. Это займет не более 5—10 минут. Сохраните их для другого блюда. Сделайте разрез с двух сторон грудной клетки чтобы частично отделить грудку от спины и облегчить нарезание белого мяса.

4 Удаление кожи. Хорошо захватите одной рукой край кожи на узкой части грудки. Держа ее другой рукой, снимите кожу целиком.



5 Нарезание белого мяса. Держа одну сторону грудки рукой, острым ножом с гибким лезвием нарежьте мясо с противоположной стороны на тонкие ломтики. Таким же образом нарежьте другую часть. Оставшийся каркас можно использовать в приготовлении супа или бульона.

Нарезанный цыпленок с зеленым майонезом



1 Нарезание цыпленка. Возьмите все срезанное с костей цыпленка мясо и нарубите крупными кусочками. Приготовьте майонез (*стр. 13*) и вмешайте в него нарезанные кресс-салат, зеленый лук, сельдерей и мелко нарезанную зелень.

2 Подача салата. Удалите стебли шпината, промойте его и слегка отварите в течение 1 минуты в соленой воде. Дайте стечь воде, отожмите руками и разомните в пюре с помощью сита или миксера. Добавьте пюре в майонез. Перемешайте мясо с полученным соусом и подайте его на блюде с листьями латука или, как здесь, красного цикория.

3

МОРЕПРОДУКТЫ

ИСПОЛЬЗУЯ ВСЕ РАЗНООБРАЗИЕ РЫБ И МОЛЛЮСКОВ

Удаление костей и нарезание копченой рыбы
Вскрытие сырых моллюсков
Блюда из сырой рыбы
Жидкие и сухие маринады
Фарширование и отваривание двустворчатых моллюсков
Полноценное использование краба и омара

Холодные закуски из рыб и моллюсков так же разнообразны, как и сами обитатели моря. Некоторые из многочисленных вариантов приготовления рассматриваются в этой главе: от сырых устриц и клемов на ложе из льда и водорослей до тонких ломтиков деликатесной копченой семги, от маринованного филе сельди до запеченной в густом томатном соусе кефали, от фаршированных мидий до свежеотваренного краба или омара, нежная мякоть которых подается прямо в собственном панцире.

Самые простые закуски из морепродуктов — это те, которые употребляются в сыром виде. Их чистый, нежный вкус целиком обеспечивается абсолютной свежестью продуктов. Какие-либс украшения здесь излишни. Например, блюдо из сырых моллюсков *(стр. 54)* требует всего несколько долек лимона для придания остроты, а кусочки филе сырой рыбы, соблазнительно уложенные, как в японском сашими *(стр. 56),* с кусочками белой редиски, лишь слегка приправляются соевым соусом и пастой из хрена.

Консервирование, копчение, засолка и маринование придают морепродуктам еще один оттенок, не требуя украшений. В случае приготовления блюд из копченой рыбы большая часть работы уже выполнена: купив, например, копченую семгу, осетра или угря, вам остается только срезать у них плавники, удалить кости и нарезать *(стр. 52).* Маринование легко выполнить дома. Например, замачивание рыбы в течение нескольких часов в простом маринаде из лимонного сока *(стр. 57)* дает почти такой же эффект, как легкое отваривание. Более твердое и более ароматное рыбное филе можно переложить на несколько дней сухим маринадом из соли, сахара, трав и специй. Шведский гравлакс (gravlax) — ароматизированный укропом сырой лосось или семга *(стр. 62)* — классический пример этого способа.

Вареные морепродукты открывают много новых возможностей. Например, отваривание или запекание в соусе с ярко выраженным вкусом и ароматом улучшает такую рыбу, как скумбрия или кефаль *(стр. 64).* Вареные мидии или другие двустворчатые моллюски можно использовать для приготовления простых и одновременно красивых блюд. И наконец, тщательно разделанные до последнего кусочка отварные краб и омар *(стр. 68—71)* превращаются в роскошные салаты.

Заправка майонезом —последний штрих к тщательно приготовленному блюду из отварных мидий. Эти моллюски были отварены с вином, чесноком и зеленью и затем охлаждены. Отвар использовался для ароматизации майонеза.

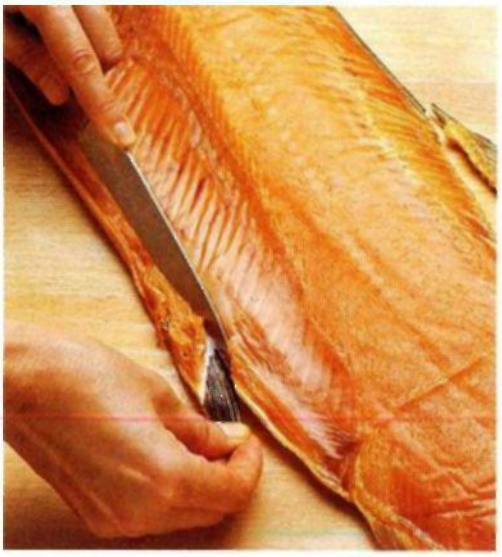
КОПЧЕНАЯ РЫБА: АРОМАТ И ЛЕГКОСТЬ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вымоченная в рассоле или засоленная и затем копченая рыба становится твердой и ароматной. Не беда, что этот процесс не осуществим в домашних условиях — большое разнообразие копченой рыбы можно найти на прилавках магазинов. Некоторые сорта, безусловно, дороги, однако благодаря высокому качеству такой рыбы ее можно использовать небольшими кусками довольно долго.

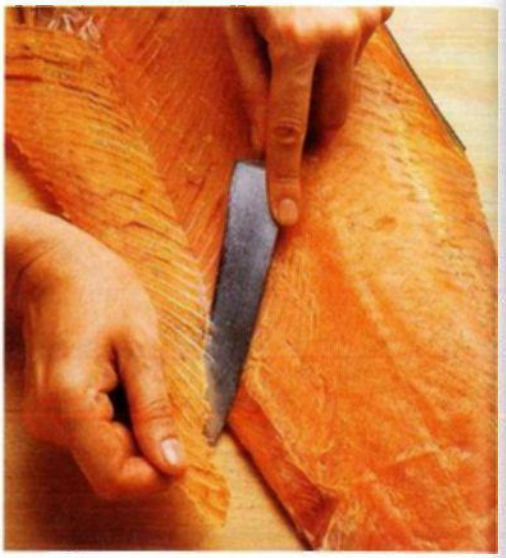
Выбирайте ту копченую рыбу, которая выглядит влажной итвердой. Мелкую рыбу, такую как скумбрия и форель, можно подавать целиком или в виде филе, украсив дольками лимона,соусом из хрена и кресс-салатом. Большую рыбу, например семгу, осетра и угря, придется очистить от кожи, костей и нарезать на куски.

Бок семги *(справа)* содержит реберные и плавниковые кости. Перед тем как нарезать его на тонкие прозрачные кусочки, их следует удалить. Осетр *(внизу)* имеет плотную мякоть, которую, после удаления костей, можно нарезать вертикально на более толстые куски. Имеющего вкусное мясо и крепкую кожу угря *(на стр. 53 внизу)* нужно очистить от костей и кожи.

Длинные тонкие кусочки из бока семги

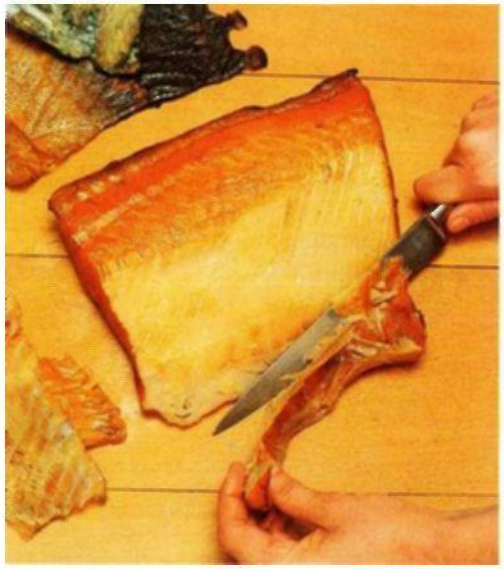


1 Обрезка краев. Положите бок семги на разделочную доску срезом вверх. Острым ножом срежьте тонкие кусочки кожи и мякоти вдоль каждого края рыбы. Обрезки сохраните для включения в простые салаты-ассорти или разотрите их со сливочным маслом в пюре.



2 Удаление костей. Пропустите острый нож под реберные кости. Тщательно срежьте кости с мякоти. Нащупайте пальцами более мелкие и тонкие кости, идущие прямой линией вдоль центра, удалите их кончиками пальцев или пинцетом.

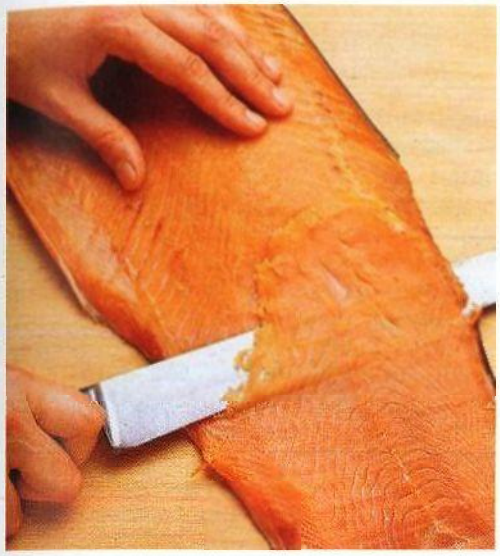
Нарезание бока осетра



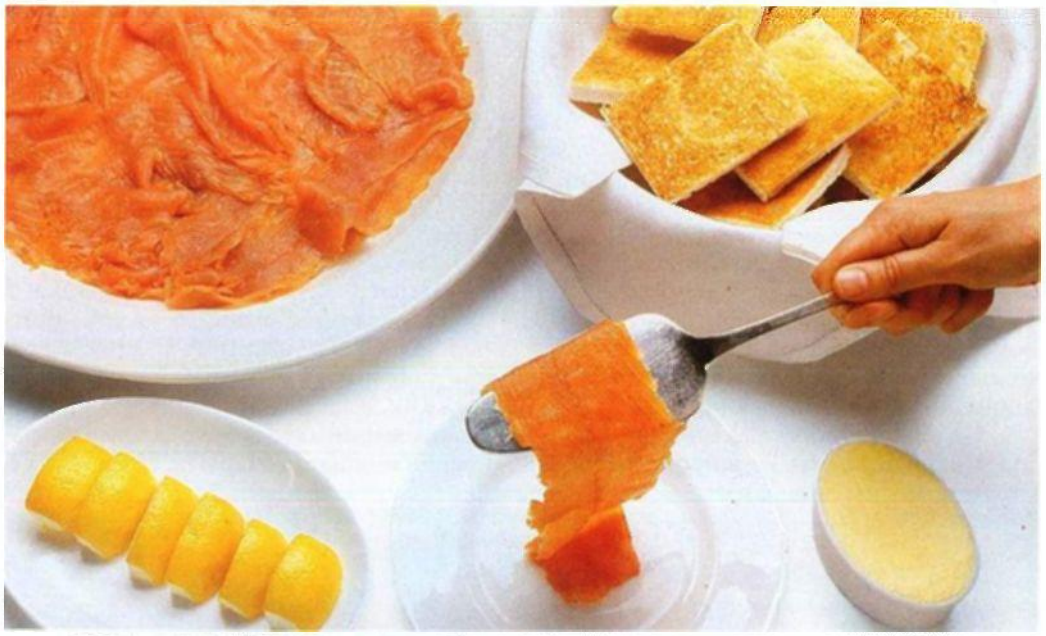
1 Обрезка осетра. Острым ножом отделите кожу от одного края рыбы (в данном случае это большой кусок бока) и снимите ее с мяса. Пропустите нож под ребрами и срежьте кости и мембрану. Соскоблите оставшуюся мембрану и срежьте кожистые края.

2 Нарезание кусочков. Длинным острым ножом нарежьте рыбу вертикально на кусочки толщиной **5** мм. Если хотите, нарежьте более тонкие кусочки. Аккуратно разложите их на блюде.

3 Подача осетра. Гарнируйте рыбу: подойдут тонкие ломтики лимона, веточки петрушки, каперсы и свежий укроп. Если хотите, приправьте небольшим количеством оливкового масла, лимонным соком и молотым черным перцем.



3 **Нарезание семги.** Возьмите очень острый нож с длинным гибким лезвием. Отступив около 15 см от хвоста, режьте по направлению к хвосту, держа нож почти параллельно. Каждый следующий кусок начинайте срезать немного ближе к голове.



4 **Подача семги.** Разложите кусочки рыбы на блюде и подайте их вместе с теплыми тостами или тонко нарезанным ржаным хлебом и сливочным маслом. Сбрызните рыбу лимонным соком и посыпьте свежесмолотым черным перцем.

Удаление кожи и костей из угря

1 **Удаление кожи.** Если вы купили целого угря, отрежьте острым негнущимся ножом голову. Разрежьте рыбу на отдельные порции длинной около 5 см. Отделите кожу от мякоти вдоль одного края со стороны брюха. Зажмите ее между лезвием ножа и большим пальцем и снимите.

2 Удаление костей. Положите очищенный кусочек брюхом вниз. Сделайте разрез от середины спины к позвоночнику. Держа лезвие параллельно костям, аккуратно срежьте мякоть с одной половины куска. Пальцами вытащите кости из другой половины.

3 **Подача** угря. Подавайте каждую очищенную порцию на тарелке с тонко нарезанными колечками лука и долькой лимона. Либо украсьте угря нарезанной петрушкой и небольшим количеством соуса из лимонного сока и сливок *(стр. 12)*.

ОЧАРОВАНИЕ СВЕЖИХ СЫРЫХ МОЛЛЮСКОВ

Многих моллюсков лучше есть сырыми, когда их свежий вкус и влажная нежная структура не нарушены тепловой обработкой. Например, некоторые гурманы предпочитают сырые устрицы, с их отчетливыми привкусом моря, более сложным блюдам из отварных моллюсков. Сырые мидии менее знамениты, однако не менее вкусны. Различные типы сырых моллюсков можно подавать отдельно или, как на данной демонстрации, разложенными вместе на ложе из льда и водорослей. Различные форма и цвет моллюсков придают данной композиции дополнительное очарование.

На блюде внизу разложены устрицы, мидии и клемы — широко распространенные в Европе двустворчатые моллюски. Представлены также два менее известных морских обитателя, не являющиеся, строго говоря, моллюсками: это морской еж и морские яйца. У морского ежа съедобна светло-розовая икра. У обитающих в Средиземном море кожистых на вид морских яиц ценится светло-желтое мясо с отчетливым привкусом лимона.

Первый и наиболее важный шаг в приготовлении моллюсков — это их отбор. Когда вы вскрываете моллюсков, они должны быть живыми. Покупайте их свежими, если возможно, прямо на пристани или у известного продавца. Если раковина моллюска открыта, то он мертв и не годится в пищу. Морские ежи и яйца должны быть твердыми и светлыми.

В раковинах двустворчатых моллюсков часто есть песок. Чтобы его удалить, поместите моллюсков на несколько часов в слегка подсоленную воду и затем смените ее три или четыре раза, слив с отделившимся песком. У мидий, кроме того, следует соскрести уродливые наросты и удалить «бороды», с помощью которых они прикрепляются к скалам.

И наконец, открывайте моллюсков прямо перед подачей на стол ножом с негнущимся лезвием или ножницами. Способы вскрытия представлены на следующей странице.

Подача моллюсков. Накрошите лед и распределите его на большом блюде, сверху положите водоросли. Откройте моллюсков и поместите их на водоросли — здесь изображены по часовой стрелке, начиная сверху: клемы, морские ежи, устрицы, морские яйца, еще одна разновидность клемов и мидии. Подайте каждому гостю тарелку с накрошенным льдом, набором моллюсков и дольками лимона, которые можно выжимать на моллюсков перед употреблением *(вставка справа)*.

Открывание клемов

Чтобы не поранить руку, держите раковину в полотенце. Вставьте негнущийся нож в закругленный край. Затем продвиньте его, поверните и откройте раковину.

Освобождение мякоти устрицы

Зажмите устрицу в полотенце. Воткните кончик устричного ножа в мускул (*вверху слева*). Держа край лезвия рядом с плоской половиной раковины, разрежьте вершину мускула. Удалите верхнюю половину раковины, прорежьте ножом под мясом и освободите его.

Вскрытие ежа

Держа ежа в полотенце, так чтобы впадина была сверху, ножницами отрежьте круглый кусок вокруг впадины и удалите его. Переверните ежа и легонько потрясите, чтобы удалить внутренности, оставив съедобную икру.

Разрезание морских яиц

Положите морское яйцо на разделочную доску. Острым ножом разрежьте его хрящеподобное бесформенное тело пополам.

Вскрытие раковины мидии

Оторвите «бороды» *(вверху слева)* и соскребите наросты *(вверху в центре)*. Вставьте лезвие ножа со стороны острого конца раковины, протолкните его в направлении округлого конца *(вверху справа)* и откройте раковину, не разделяя половинок.

РЫБНЫЕ БЛЮДА, НЕ ТРЕБУЮЩИЕ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ

Во всем мире сырая рыба высоко ценится за ее нежный вкус и сочную структуру. Для некоторых блюд рыба не требует вообще никакой обработки. Например, в японском сашими *(рецепт на стр. 144)* очень свежее, хорошо охлажденное филе просто нарезается на ломтики, красиво укладывается на блюде и подается с острым соусом *(справа)*. Среди обитателей европейских морей, пригодных для сашими, можно назвать палтуса, морского окуня, камбалу, кальмара, тунца. Рыба, конечно, иногда содержит паразитов, которые, если съесть ее сырой, могут вызвать расстройство желудка или какие-либо более серьезные неприятности. В людом случае качество блюда целиком зависит от свежести рыбы: она должна иметь влажную блестящую кожу, просвечивающуюся мякоть, розовые жабра и светлые прозрачные глаза.

Во многих японских ресторанах рыба сохраняется живой вплоть до подачи на стол.

Другие блюда из сырой рыбы включает маринад. В латиноамериканском блюде кевичи (ceviche) (си. *стр. 57 и рецепт на стр. 141)* сырая рыба несколько часов настаивается в лаймовом или лимонном соке. Лимонная кислота делает мякоть твердой и непрозрачной, что обычно происходит после тепловой обработки. Традиционное кевичи может готовиться из любой белой рыбы с нежным вкусом, например, морского языка или окуня. Также подходят, как по отдельности, так и в комбинации, скумбрия, тунец, креветки и гребешок. Здесь используется тунец и скумбрия. Кислый привкус маринованной рыбы смягчается добавлением оливкового масла, и кусочки рыбы обычно подаются с набором овощей.

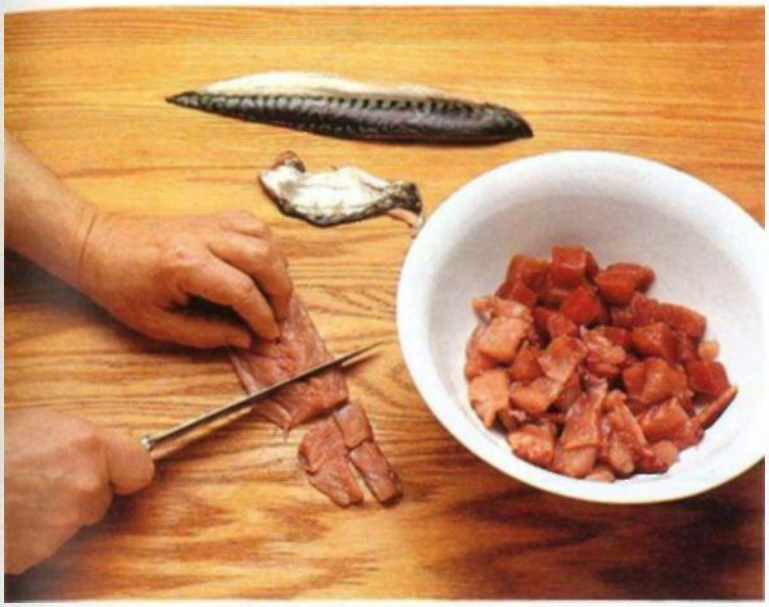
Изящный узор из нарезанного филе

1 Нарезание **рыбы.** До начала приготовления храните рыбу (в данном случае это филе тунца) в холодильнике. Непосредственно перед подачей на стол придайте филе аккуратную форму, срезав все лишнее острым ножом. Нарежьте филе поперек тканей на кусочки толщиной 5 мм и разложите их на охлажденном блюде.

2 Приготовление гарнира. Очистите длинную белую редиску, по-японски, «дайкон», и нарежьте ее тонкими ломтиками. Переложите кусочки рыбы кусочками редиски. Вы также можете нашинковать ее или натереть на терке. Вместо редиски можно использовать морковь, сельдерей и репу.

3 Подача сашими. В небольшой миске смешайте васаби —тертый молодой хрен —и воду до получения однородной густой пасты. В другую миску налейте соевого соуса и поставьте обе миски рядом с рыбой. Используя палочки (по желанию), положите на кусочек рыбы немного хрена, обмакните рыбу в соевый соус и съешьте ее с кусочком редиски.

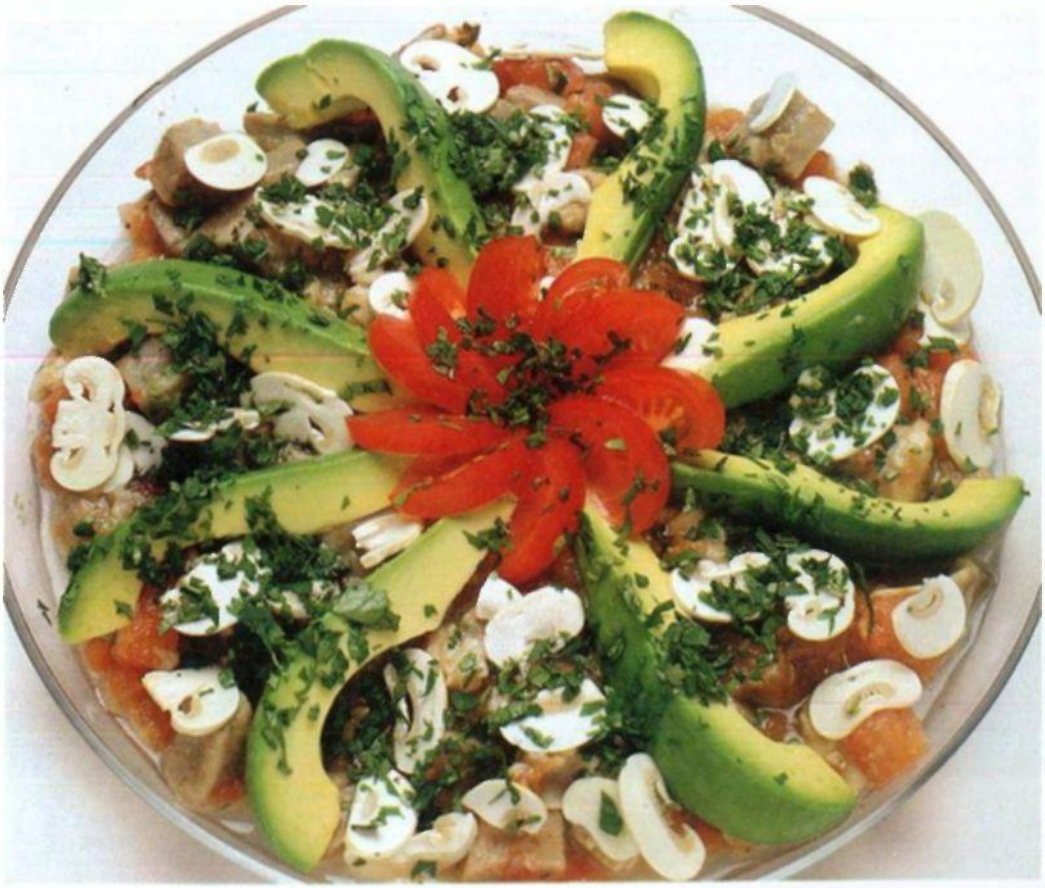
Маринование для придания твердости и вкуса



1 Нарезание сырой рыбы. Острым ножом нарежьте филе (в данном случае это тунец и скумбрия) на кусочки размером около 2-х см. Поместите рыбу в неглубокую стеклянную или нержавеющую миску. (Другие материалы могут взаимодействовать с кислым маринадом и изменить вкус блюда.)

2 Приготовление маринада. Отожмите сок из нескольких свежих плодов лайма и залейте им рыбу. Хорошо перемешайте ее в соке руками, закройте миску и поставьте ее в самое холодное место холодильника на 3—5 часов, пока рыба не станет твердой и непрозрачной. Переворачивайте кусочки примерно каждый час, чтобы они мариновались равномерно.

3 Заправка растительным маслом. Добавьте в маринованную рыбу очищенные от кожицы и семян нарезанные помидоры, измельченный чилийский стручковый перец и сушеную душицу. Налейте оливковое масло и приправьте солью и перцем. Хорошо перемешайте и поставьте в холодильник.



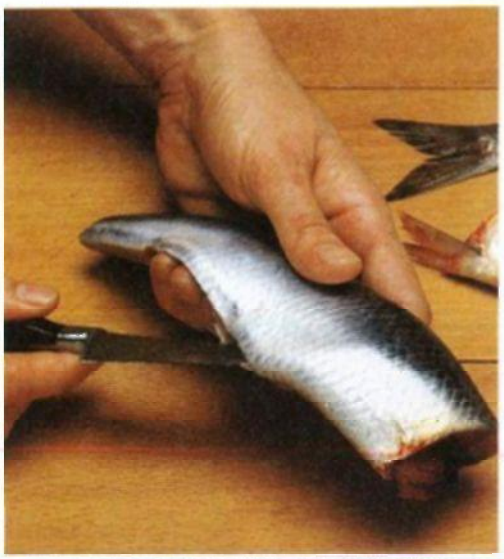
4 Подача кевичи. Переложите салат в вазу. Сверху положите кусочки сырых грибов, помидоров и авокадо. Украсьте салат, посыпав нарезанными свежими листьями кориандра или петрушки.

МАРИНОВАНИЕ СЫРОЙ СЕЛЬДИ

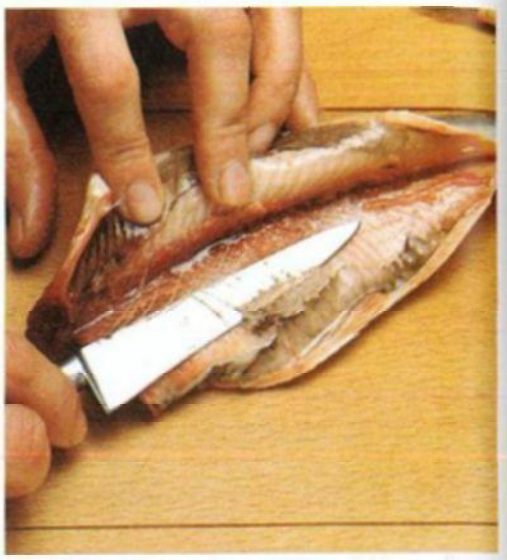
Мы постоянно сталкиваемся либо с избытком сельди, либо с ее недостатком. Сельдь интенсивно ловят только несколько месяцев в году, и все же в течение этого короткого периода она движется такими большими косяками, что ее ловят в огромных количествах. Кулинары всего мира отреагировали на эти колебания обилием блюд как из сырой, так и маринованной сельди. Среди этого разнообразия много холодных закусок, например, демонстрируемая здесь сырая сельдь в отварном маринаде, или простая солена сельдь и сельдь в сыром маринаде *(стр. 60—61)*.

Первый шаг в приготовлении многих из этих блюд — приготовление филе *(фото 2—4 справа)*. Рыба имеет много мелких костей, однако с помощью хорошо наточенного ножа, аккуратно срезая вы можете легко избавиться от них.

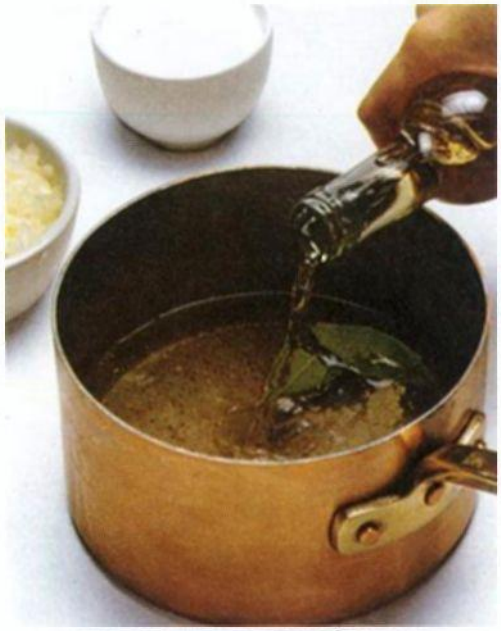
В приготовлении представленного внизу основанного на уксусе маринада используются лук, молотый душистый перец, белый перец, лавровый лист и сахар. Чтобы их вкусовые качества перешли в маринад, он недолго проваривается на медленном огне. Перед заливанием рыбы маринад нужно остудить. После того как сельдь в течение нескольких часов настоится в маринаде, приобретя его аромат и немного затвердев в уксусной кислоте, она смешивается со сметанным соусом *(рецепт на стр. 144)*, который смягчает приобретенный ею острый вкус.



1 Потрошение сельди. Подержите сырую сельдь под холодной проточной водой, соскребая чешую ногтем большого пальца. Обсушите рыбу кухонным полотенцем, положите на разделочную доску и отрежьте голову, хвост и плавники. Маленьким острым ножом разрежьте брюхо от хвоста до головы и удалите внутренности пальцами.

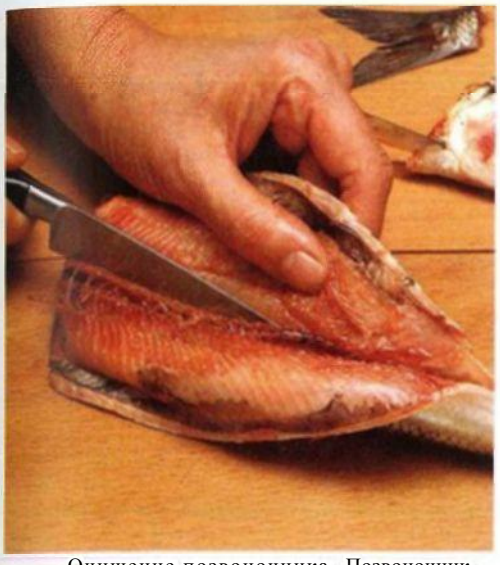


2 Удаление реберных костей. Раскройте брюхо рыбы так, чтобы все ее кости были хорошо видны. Начиная от позвоночника, аккуратно пропустите нож под реберными костями на одном боку. Осторожно отрежьте их от мяса. Повторите процедуру на другом боку.



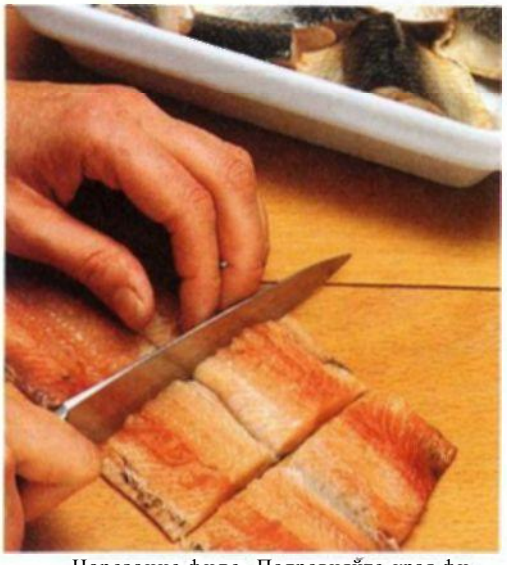
6 Приготовление маринада. В кастрюлю с водой добавьте уксус, лавровый лист, белый перец, сахар и нарубленный лук. Прокипятите смесь на медленном огне в течение 1 минуты. Снимите с огня и дайте маринаду остыть до комнатной температуры.

7 Маринование сельди. Залейте маринадом кусочки сельди. Закройте блюдо и поставьте его в холодильник или другое холодное место по крайней мере на **6** часов — пока мясо не станет непрозрачным. Достаньте рыбу из маринада и разложите кожей вверх на кухонное полотенце. Обсушите сверху другим полотенцем.



3 Очищение позвоночника. Позвоночник сельди покрыт тонкой мембраной. Кончиком ножа аккуратно разрежьте мембрану вдоль обеих сторон позвоночника.

4 Удаление позвоночника. Поднимите один конец позвоночника и потяните его и прикрепленные к нему кости. Вытащите руками оставшиеся кости и удалите остатки мембраны и внутренностей.



5 Нарезание филе. Подровняйте края филе, чтобы они выглядели аккуратно. Нарежьте каждое филе на кусочки длиной 3—5 см. Уложите их одним слоем в неглубокое блюдо.

8 Приготовление соуса и гарнира. В блюдо налейте сметану. Добавьте нарезанный зеленый и красный лук, соль и перец. Хорошо перемешайте. Мелко нарежьте свежий шнит-лук и сохраните его для гарнира.

9 Подача на стол. Положите в блюдо со сметаной кусочки сельди и переверните их несколько раз ложкой и вилкой. Охладите блюдо. Перед подачей посыпьте нарезанным шнит-луком.

ПРОСТЫЕ БЛЮДА ИЗ СВЕЖЕЙ И СОЛЕНОЙ СЕЛЬДИ

Некоторые закуски из сельди настолько просты, что ее собственный вкус остается неизмененным. Соленая *(справа вверху)* либо свежая *(справа внизу)* сельдь перед подачей просто настаивается в маринаде. Гарнир из пикулей или сырых овощей завершает блюдо.

Твердая структура и острый вкус соленой сельди — это результат воздействия соли, которая забирает из мякоти рыбы воду. В Голландии малосольная молодая сельдь считается большим деликатесом и не требует вымачивания. Более соленая сельдь, единственно доступная в большинстве стран, должна вымачиваться в воде или молоке. Большинство разновидностей требуют для этого от 6 до 24 часов.

Вы можете подать сельдь сразу после вымачивания или мариновать ее несколько часов или дней. Маринад может состоять из смеси уксуса, воды, лука и корнишонов, а для более мягких закусок — из сметаны, смешанной с небольшим количеством сахара и уксуса. Основанный на оливковом масле простой маринад особенно подходит для соленой сельди *(фото 1—3 вверху справа, рецепт на стр. 144)*. Масло смягчает вкус рыбы и делает ее сочной.

Свежая сырая сельдь, как показано внизу, приготовлена в основном так же, как кевиче *(стр. 57)*: рыба маринуется в лимонном соке, который укрепляет и делает белой ее мякоть. Подается блюдо с анчоусами, каперсами и нарубленными овощами и заправляется оливковым маслом и специями.

Соленая рыба, настоянная в оливковом масле

1 Снятие **кожи.** Удалите кости из соленой сельди *(стр. 58)* и разрежьте ее вдоль пополам. Положите филе на разделочную доску кожей вверх. Начиная со стороны головы снимите кожу пальцами, прижимая филе к поверхности доски ножом. Вымочите филе в воде в течение 24-х часов. Несколько раз смените воду.

2 **Приготовление маринада.** Нарежьте лук ломтиками и разделите их на колечки. Нарежьте тонкими ломтиками лимон. Приготовьте другие ингредиенты маринада — в данном случае это лавровый лист, перец горошком и оливковое масло. Выньте филе из воды и обсушите его на кухонном полотенце. Поместите обсушенное филе в неглубокое блюдо.

Сырое филе, настоянное в лимонном соке

1 Добавление лимонного сока. Очистите сырую сельдь от костей *(стр. 58)* и от кожи *(1 вверху)*. Положите одним слоем в неглубокое блюдо. Полностью залейте филе лимонным соком. Закройте и поставьте в холодильник.

2 **Переворачивание филе.** Оставьте рыбу мариноваться несколько часов, затем достаньте блюдо из холодильника и переверните филе на другую сторону. Поставьте в холодильник еще на несколько часов. Затем переложите на сервировочное блюдо.

3 **Подача** филе. Поверх сельди положите колечки лука, ломтики лимона, перец горошком и лавровый лист. Залейте оливковым маслом *(внизу)*, закройте и поставьте в холодильник на 48 часов. Если хотите, перед подачей дайте блюду прогреться до комнатной температуры. Накладывайте рыбу с помощью лопаточки *(справа)*.

3 **Подача** рыбы. Украсьте блюдо по вашему усмотрению. Здесь к соленым анчоусам (вымоченным в течение короткого времени в воде, разделанным на филе, промытым и обсушенным на полотенце) добавлены каперсы, нарезанный зеленый лук и запеченный в гриле, очищенный и нарезанный кубиками сладкий перец. Приправьте блюдо небольшим количеством оливкового масла и подавайте к столу.

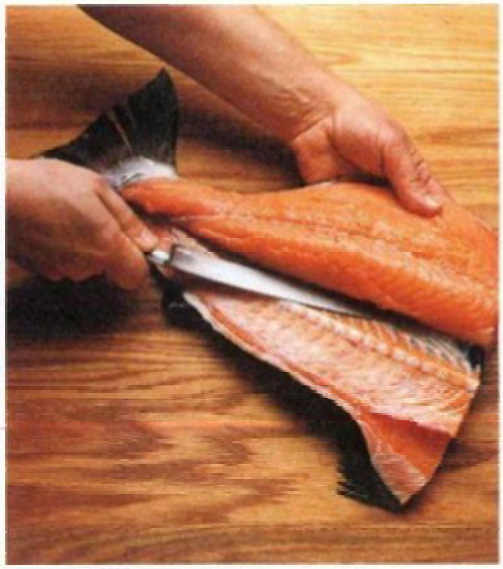
МАРИНОВАННЫЙ СЫРОЙ ЛОСОСЬ

Переложенное сухим маринадом из соли, трав и специй рыбное филе постепенно отдает воду и становится тверже. Одновременно оно впитывает в себя вкус и аромат зелени и приправ. После нескольких дней маринования его остается только тонко нарезать. Подобная холодная закуска нашла свое достойное место в кулинарии многих стран.

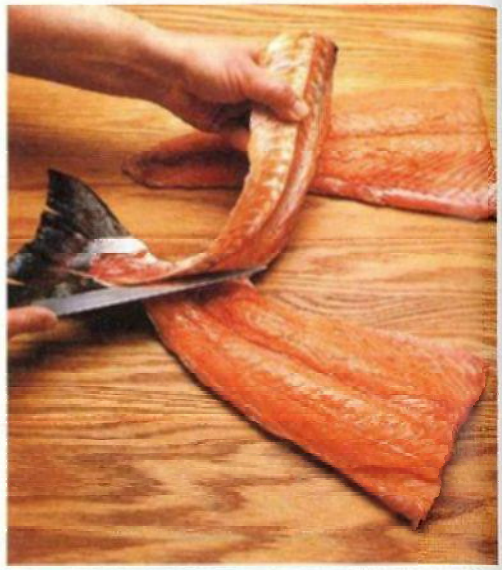
Изображенный на данной демонстрации шведский гравлакс *(рецепт на стр. 142)* представляет собой лосося, ароматизированного укропом и смесью черного и белого перца. Вы можете изменять пропорции по вашему вкусу или добавить для большего аромата душистый перец.

Название блюда происходит от выражения gravad lax — «похороненный лосось», что, по-видимому, означает, что в прошлые времена рыбу мариновали в ямс под слоем земли. Сегодня более удобным местом для этого является холодильник, а пластиковая пленка или фольга предохраняет рыбу от высыхания. Доска с грузом сдавливает завернутое филе, ускоряя процесс маринования. Рыбу нужно периодически разворачивать, переворачивать и отбивать, чтобы специи проникали равномерно и ни одна часть ее не пересохла.

В зависимости от величины куска рыбы и желаемой степени солености вся процедура занимает от 2-х до 3-х дней.



1 Отделение верхнего филе. Положите длинный кусок лосося (в данном случае это хвостовая часть) на бок. Длинным гибким ножом сделайте глубокий разрез вдоль одной стороны позвоночника, чтобы обнажить ребра. Затем, двигая лезвие ножа вдоль ребер, срежьте и поднимите верхнее филе.



2 Отделение нижнего филе. Введите лезвие ножа горизонтально под позвоночник и ребра, аккуратно срежьте кости с нижнего филе. Отрежьте филе от хвоста и костей. Пальцами или пинцетом удалите оставшиеся мелкие кости.

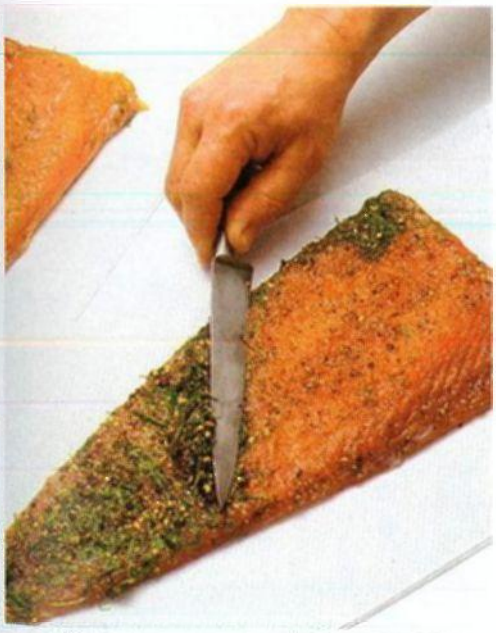
6 **Накрывание и установка пресса.** Накройте филе пластиковой пленкой или фольгой. Заверните концы пленки под тарелку, чтобы перекрыть доступ воздуха. Сверху положите доску (как здесь) или иной плоский предмет. Поставьте на доску кухонные гири, а если у вас их нет, то большие банки с продуктами или другие тяжелые предметы.

7 Поливание соком. Поместите рыбу в холодильник или холодный погреб на **2—3** дня. Примерно через каждые 1**2** часов открывайте, переворачивайте филе, отделяя друг от друга, и поливая соком, скопившимся на блюде.

3 **Приготовление сухого маринада.** С помощью ступки и пестика измельчите черный и белый перец. По желанию можно положить немного душистого перца. Добавьте крупную соль, сахарную пудру и перемешайте.

4 **Покрытие маринадом.** Положите одно филе кожей вниз на большое блюдо. Равномерно покройте его половиной приготовленной смеси. Крупно нарубите свежий укроп и распределите его толстым слоем сверху. (Если укроп недоступен, можно получить иной, но столь же хороший эффект с помощью листьев фенхеля.)

5 **Укладывание** второго **филе.** Распределите оставшийся сухой маринад поверх укропа, затем положите второе филе кожей вверх.



8 Удаление маринада. Перед подачей на стол разверните рыбу и положите ее обсушиться на кухонное полотенце. Разделите филе и соскребите сухой маринад ножом. Сотрите остатки маринада бумажным полотенцем.

9 Подача гравлакса. Положите каждое филе кожей вниз на разделочную доску и тонко нарежьте таким же способом, как копченую семгу *(стр. 52)*. Положите кусочки рыбы на блюдо, добавьте ломтики лимона. Подавайте с соусом из горчицы и укропа *(рецепт на стр. 142)*.

ОРИГИНАЛЬНЫЕ СОУСЫ

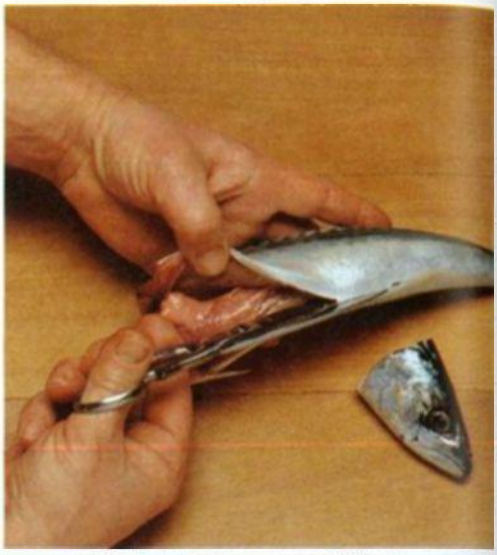
Еще один способ приготовить прекрасную холодную закуску — это отварить или запечь рыбу в том или ином соусе. Для этого подходят многие виды рыб, начиная от нежного морского языка и мерланга до более жирных сортов с выраженным вкусом, таких, как скумбрия или кефаль. Дополняющие рыбу соусы могут варьироваться от ароматного курт-бульона, использованного на демонстрации справа, до густой смеси томатов и трав, изображенной внизу.

После отваривания и настаивания в холодильнике от двух до трех дней в курт-бульоне *(рецепт на стр. 167)* рыба (в данном случае это скумбрия) приобретает новый вкус и аромат. Если же ее обжарить, затем запечь с густым томатным соусом и зеленью и подать сразу после остывания, то и рыба (здесь это кефаль), и соус в большой степени сохранят свои вкусовые особенности *(рецепт на стр. 151)*.

Оба эти блюда лучше подавать комнатной температуры, так как охлаждение нейтрализует их вкус.

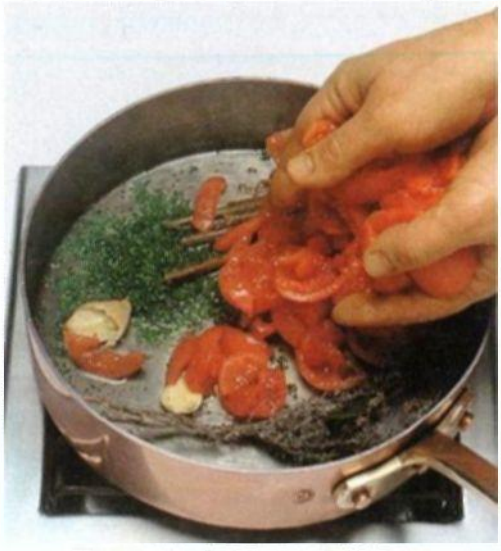
Кусочки скумбрии в курт-бульоне

1 **Приготовление курт-бульона.** Налейте полкастрюли белого вина и доведите его до кипения. Добавьте нарезанные ломтиками морковь и лук, раздробленные дольки чеснока, петрушку, лавровый лист, кориандр, тимьян, сухие стебли или семена или свежий фенхель и соль. Уменьшите нагрев и варите на медленном огне 15 минут. За несколько минут до окончания варки добавьте несколько горошин перца.



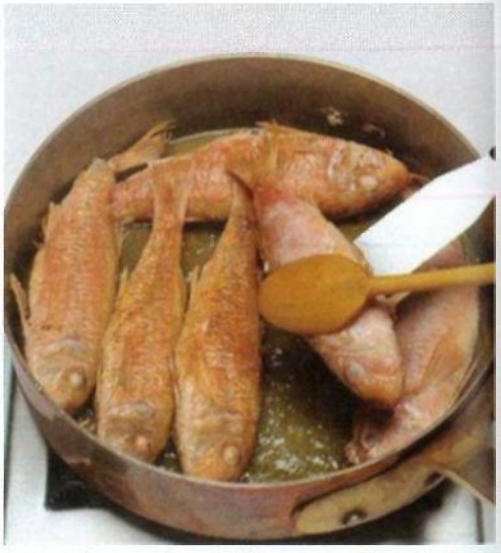
2 **Удаление внутренностей.** Большим острым ножом отрежьте голову. Кухонными ножницами или маленьким ножом разрежьте брюхо. Удалите потроха и тонкую черную мембрану, выстилающую брюшную полость. Отрежьте хвосты и нарежьте каждую рыбу на куски длиной около 4 см.

Красная кефаль в томатном соусе



Приготовление соуса. В сковороде на среднем огне разогрейте оливковое масло. Добавьте петрушку, раздробленные дольки чеснока, семена кориандра, тимьян, лавровый лист, стебли фенхеля и очищенные от кожицы и семян нарезанные помидоры. Приправьте солью, перцем, небольшим количеством сахара и щепоткой молотого шафрана. Прокипятите соус на медленном огне в течение 20 минут.

2 **Обваливание в муке.** Используя ножницы или острый нож, разрежьте брюхо рыбы и удалите внутренности за исключением темно-розовой печени, расположенной около головы и считающейся деликатесом. Слегка посыпьте рыбу внутри и снаружи солью и перцем, обваляйте в муке и стряхните излишки.



3 Поджаривание. В сковороде, достаточно большой, чтобы в ней свободно разместились все приготовленные куски, разогрейте оливковое масло. Аккуратно переворачивая, поджарьте рыбу с обеих сторон до образования румяной корочки —примерно в течение 6 минут. Разложите жареную кефаль на жаропрочном блюде.

3 **Отваривание скумбрии.** Положите рыбу в слегка смазанную растительным маслом сковороду, достаточно большую, чтобы все кусочки уложились одним слоем. Полностью залейте рыбу курт-бульоном, доведите до кипения, уменьшите нагрев и, не закрывая, варите на медленном огне до готовности —примерно 8—10 минут.

4 Подача **рыбы.** Выложите кусочки скумбрии в неглубокое блюдо и залейте курт-бульоном. Дайте остыть до комнатной температуры, затем поставьте в холодильник и держите там до 3-х дней. Перед подачей дайте блюду прогреться до комнатной температуры.

4 **Запекание.** Выньте из соуса стебли фенхеля, лавровый лист и дольки чеснока. Используя большую ложку, равномерно распределите соус по поверхности рыбы. Для завершения приготовления и пропитывания рыбы соусом поместите блюдо на 10 минут в предварительно нагретую до 170°С духовку.

5 Подача **рыбы.** Достаньте блюдо из духовки и дайте остыть до комнатной температуры. Украсьте каждую рыбу ломтиком очищенного лимона и побегом свежего кервеля. Вынимая рыбу из соуса, зажав ее между вилкой и ложкой, позаботьтесь о том, чтобы она осталась целой.

БЛЮДА ИЗ ДВУСТВОРЧАТЫХ МОЛЛЮСКОВ

Для того чтобы приготовить деликатесный необычный салат из двустворчатых моллюсков, таких, как мидии и клемы, их достаточно слегка отварить, отделить от раковины и заправить соусом «винегрет». Однако в этом случае остаются неиспользованными красивые раковины. Их можно приспособить для украшения *(справа)* или заполнить фаршем и затем отварить *(внизу на стр. 67)*.

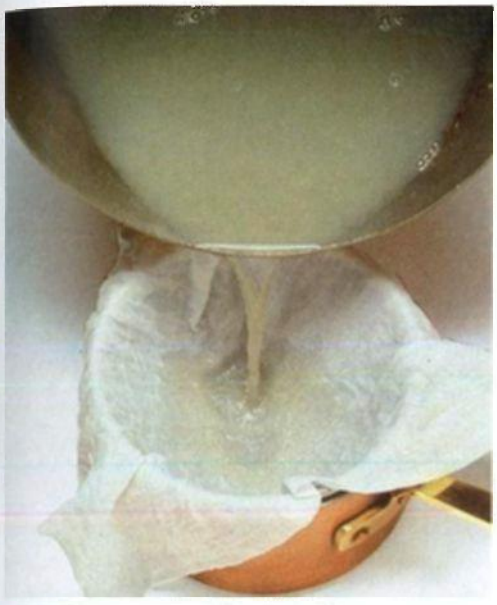
Моллюски, подаваемые после отваривания на своих раковинах, следует заправлять индивидуально. На данной демонстрации уложенные концентрическими кругами мидии наполовину покрыты майонезом,смешанным с выпаренным отваром *(рецепт на стр. 156)*. Когда моллюски открываются сырыми, их мясо располагается на обеих половинках раковины, оставляя свободные места, которые можно заполнить фаршем на основе отварного риса *(рецепт на стр. 155)* или овощами, например шпинатом. Чтобы сохранить фарш внутри, каждый моллюск во время варки должен быть перевязан ниткой. В течение 40—45 минут варки, моллюск полностью пропитывается ароматом ингредиентов, тонкая пленка, выстилающая раковину, сжимается и аккуратно вбираете себя фарш.

Радиальный узор из отваренных на пару мидий

1 **Приготовление мидий.** Удалите моллюски с неплотно закрытыми раковинами. Соскребите наросты и оторвите «бороды» *(стр. 55)*. Поместите мидии в большую кастрюлю. Налейте примерно полчашки белого вина и добавьте лавровый лист и неочищенные дольки чеснока.

2 **Отваривание.** Закройте кастрюлю и варите на большом огне около 5 минут, пока раковины не откроются. Чтобы они варились равномерно, время от времени встряхивайте кастрюлю, держа крышку закрытой. Выньте отваренные моллюски шумовкой и дайте им остыть.

6 **Заправка.** Положите немного соуса в каждую половинку мидий рядом с мясом. Оставшийся соус подайте к столу в отдельной миске.



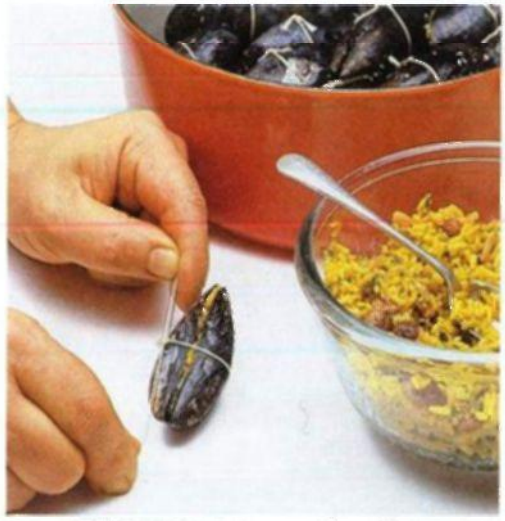
3 **Выпаривание бульона.** Процедите жидкость через сито с двумя слоями влажного тонкой ткани в маленькую кастрюлю. Прокипятите ее на большом огне, пока обьем не уменьшится примерно в четыре раза. Снимите кастрюлю с огня и дайте жидкости остыть до комнатной температуры.

4 **Ароматизация майонеза.** Приготовьте майонез (*стр. 13).* Добавьте 1—2 ложки остывшего отвара к майонезу. Хорошо перемешайте. Попробуйте соус и положите по вкусу приправы.

5 **Открывание раковин.** Одну за другой откройте раковины, потянув их половинки в разные стороны. Удалите пустые раковины. Разложите половинки с мясом на блюде.

Фаршированные мидии

1 **Фарширование.** Очистите мидии *(стр.54).* Приготовьте фарш (в данном случае это отваренный с щепоткой шафрана рис, тушенный в масле нарубленный лук, изюм, кедровые орехи и специи). Разрезая со стороны прямого края, откройте моллюсков широким острым ножом. Положите внутрь раковины некоторое количество фарша.



2 **Обвязывание раковин.** Закройте раковины, удалив не поместившийся внутрь фарш. Чтобы сохранить раковины закрытыми, обвяжите их ниткой. Плотно и аккуратно уложите мидии в большую кастрюлю, добавьте соль, дольки чеснока, оливковое масло и лимонный сок.

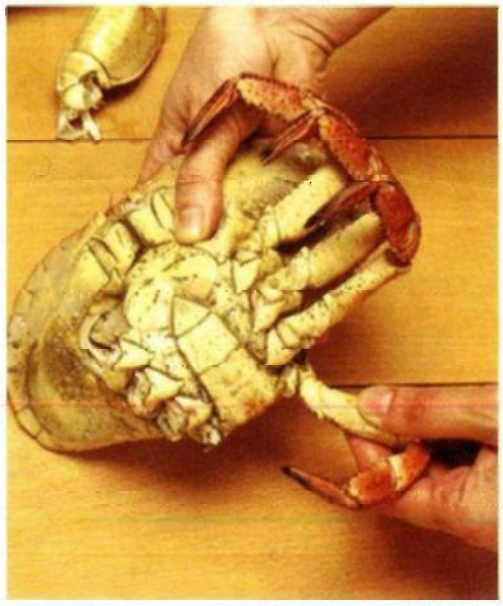
3 Отваривание. Положите на мидии перевернутое блюдо, чтобы во время варки они были погружены в жидкость. Налейте кипящую воду до уровня тарелки. Закройте кастрюлю и варите на медленном огне 40—45 минут. Снимите с огня, дайте остыть. Срежьте нитки, откройте раковины и подавайте на стол.

РАЗДЕЛКА И ФАРШИРОВАНИЕ КРАБА

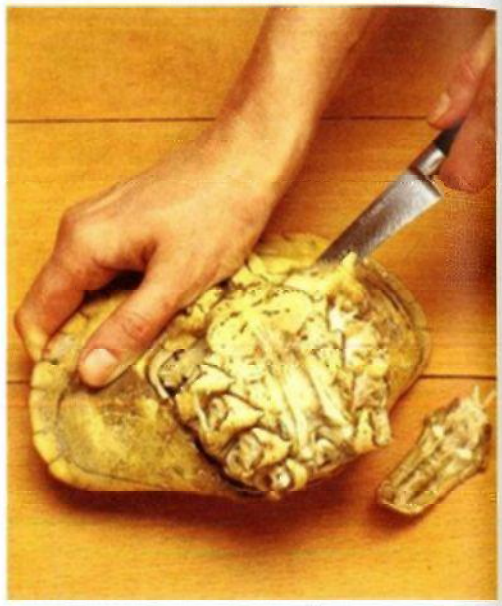
Разделав целого отварного краба так, как здесь показано, вы сможете извлечь каждый кусочек его нежного белого мяса или коричневой печени. Из печени, считающейся деликатесом, можно приготовить, добавив приправы и оливковое масло, сливк или майонез, для мяса краба *(рецепт на стр. 157)*. В зависимости от размера один краб может быть разделен на четыре порции, а его пустой панцирь можно использовать как блюдо.

Обычно крабы продаются уже отваренными. Старайтесь выбирать краба-самца, так как на единицу веса он содержит" больше мяса. Вы можете отличить его по «фартуку» — напоминающему хвост хрящу внизу панциря, У самца это «фартук» уже, чем у самки.

Если вы купили краба живым или поймали его сами, отварите его в кипящей соленой воде, в которую можно добавить один или два лавровых листа и немного уксуса или белого вина. Варите краба незакрытым на медленном огне в зависимости от размера примерно 30 минут. Затем выньте и перед разделкой дайте остыть.



1 Удаление клешней и лапок. Переверните краба спиной вниз. Чтобы оторвать две большие клешни, возьмите каждую из них и поверните в обратную сторону. Таким же образом оторвите восемь лапок, взяв каждую их них около ближайшего к телу сустава. Лапки и клешни сохраните.

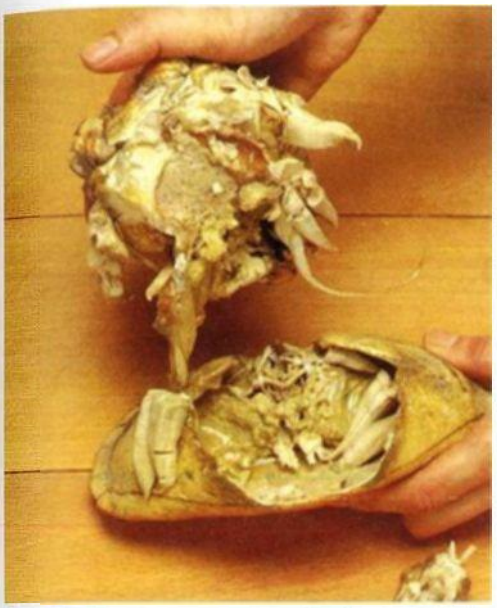


2 Освобождение нижней части. Оторвите руками «фартук». Воткните кончик маленького негнущегося ножа в нескольких местах вдоль ободка межу жестким основным панцирем и более мягкой нижней стороной. Держа панцирь рукой, освободите нижнюю часть.

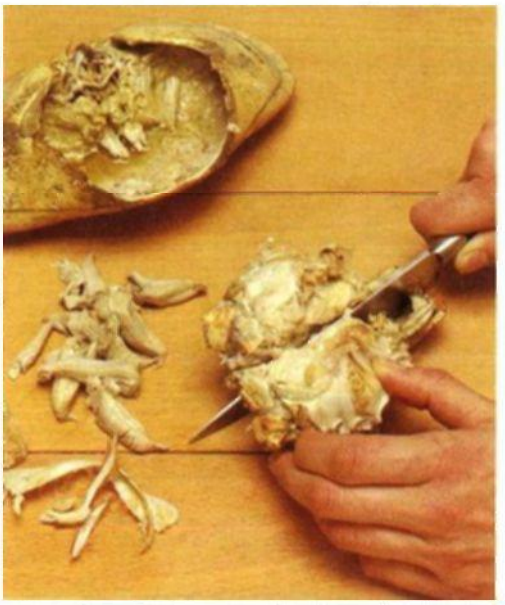
6 Удаление содержимого из панциря. Выньте руками коричнево-красное содержимое панциря, в котором находится большое количество печени. Чаще всего содержимое отделяется одним куском, в противном случае удалите оставшиеся части. Чайной ложкой соскоблите с раковины остатки печени.

7 Удаление печени. Вычерпайте из удаленного содержимого печень и сохраните ее. Остальное выбросите. Промойте панцирь под теплой водой и обсушите его полотенцем. (По желанию можно увеличить размер отверстия панциря отломив ободок щипцами.) Для придания блеска натрите внутреннюю поверхность панциря несколькими каплями оливкового масла.

8 Приготовление соуса. Растолките в ступке желтки двух крутых яиц. Подмешайте горчицу и печень и растирайте до образования однородной пасты. Добавьте оливковое масло и свежеотжатый сок —паста должна приобрести консистенцию густых сливок. Приправьте соус солью и перцем, затем соедините с белым мясом.



3 Вскрытие панциря краба. Возьмите панцирь в руку, другой рукой отделите нижнюю часть, содержащую в своих тонкостенных камерах большое количество белого мяса. Вместе с ней, возможно, отделится и большинство имеющих форму пальцев несъедобных жабр.



4 Разрезание нижней стороны. Оторвите от главного панциря прозрачный желудок и оставшиеся жабры. Отделите от нижней части жабры и напоминающие перья спинные плавники (на *переднем плане вверху слева).* Чтобы добраться до мяса, острым негнущимся ножом разрежьте нижнюю часть пополам. Жабры, желудок, спинные плавники и «фартук» нужно выбросить.

5 Извлечение мяса. Чайной ложкой соскребите и сохраните кусочки прикрепленной к половинкам нижней стороны коричневой пастообразной печени. Чтобы извлечь мясо, разломайте панцирь на две половинки руками или, если не удастся, молотком. Достаньте мясо и сохраните его.

9 Фарширование. Ложкой заполните салатом панцирь. Чтобы из клешней и ножек можно было достать мясо, расколите их тяжелым деревянным молотком. Подайте фаршированный панцирь на блюде в окружении клешней и ножек, украсьте его веточками свежей петрушки *(справа).*

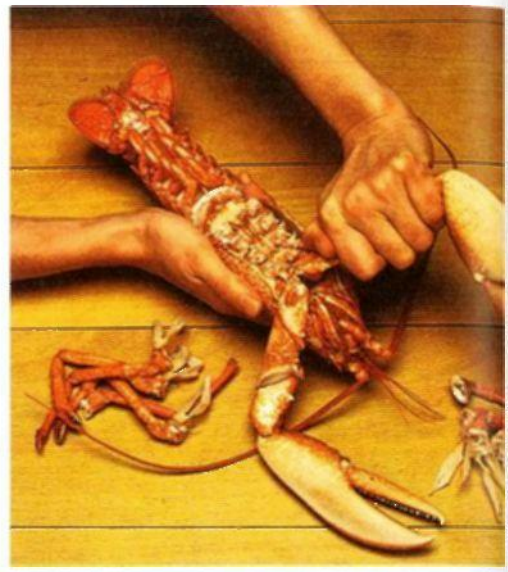
ИЗВЛЕКАЯ ПРЕКРАСНОЕ МЯСО ОМАРА

Еще один роскошный салат можно приготовить из отварного омара. Поданный вместе с приправой в своем ярко-красном панцире, он выглядит впечатляюще. Пара омаров среднего размера, подобных показанным на данной демонстрации, может стать сытным блюдом для 4—6 или закуской для 8—12 человек.

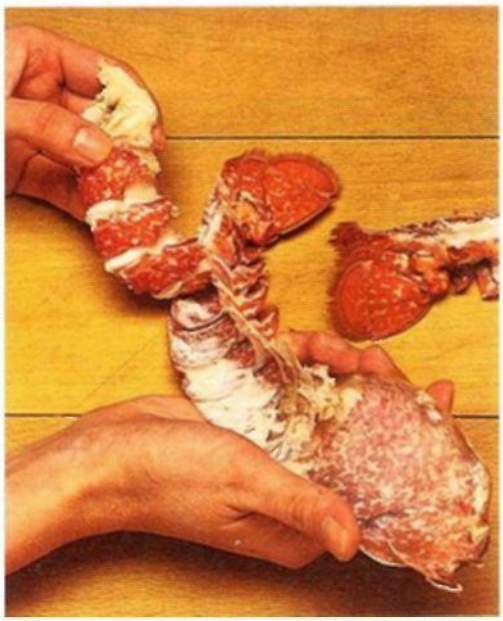
Покупайте омаров живыми. Опустите их в кипящую воду или в курт-бульон на белом вине *(рецепт на стр.167):* жар убивает их мгновенно. Уменьшите нагрев и варите на медленном огне из расчета 12 минут на первые 500 г веса, 10 минут на следующее 500 г и 5 минут на каждые дополнительные 500 г. Достаньте омаров большой шумовкой и дайте им остыть или, для лучшего вкуса, оставьте их остывать в курт-бульоне, в этом случае немного уменьшите время варки.

Классическим дополнением для вкусного упругого мяса омара является приправа на основе майонеза. В нашем случае майонез смешан с горчицей, мелко нарубленной зеленью, нарезанными каперсами и корнишонами —это так называемый соус тартар *(рецепт на стр. 166).*

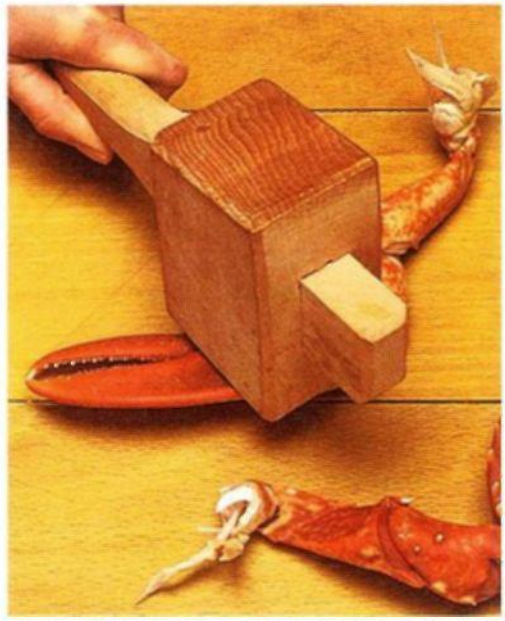
1 Удаление икры. Самка омара, возможно, будет иметь прикрепленную гроздьями внизу хвоста красно-коричневую, обладающую нежным вкусом икру. Держа омара одной рукой, другой удалите икру и сохраните ее для гарнира.



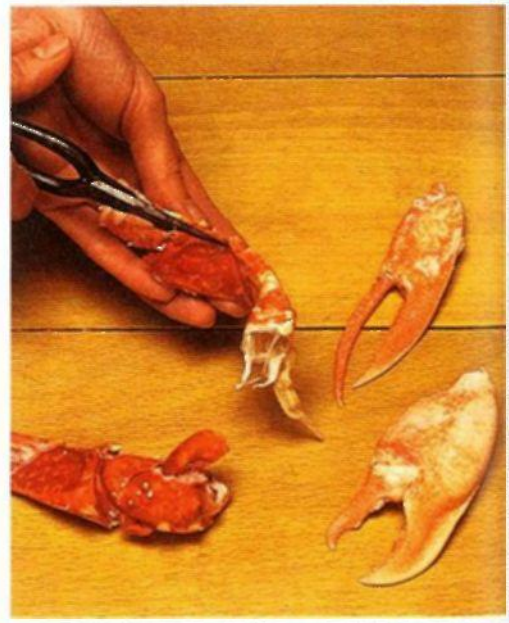
2 Отрывание клешней. Положите омара на спину. Оторвите одну за другой и сохраните все его восемь ножек. Некоторые, похожие на перья, жабры могут отделиться вместе с ножками: удалите их и выбросьте. Оторвите клешни, взяв их у соединения с телом и повернув назад.



6 Извлечение мяса из хвоста. Кончиками пальцев приподнимите мясо на одном конце хвоста и отделите его одним куском от панциря. Нарежьте его на толстые кусочки вдоль естественных отметок.

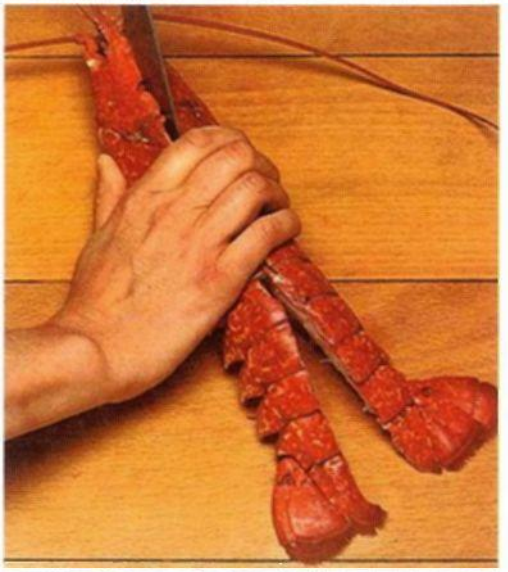


7 Раскалывание клешней. Чтобы разбить панцирь клешней, резко ударьте по ним деревянным молотком. Сломав сустав, отделите часть, примыкающую к телу. Отогните назад меньшую половинку клешни до появления напоминающей перо кости, проходящей через обе половинки клешни. Насколько возможно вытяните пальцами эту кость и удалите ее.



8 Извлечение мяса клешни. Используя небольшой вертел или перевязочную иглу, достаньте мясо из обоих расколотых клешней, сохраняя каждый кусочек насколько возможно нетронутым. С помощью ножниц срежьте панцирь с мяса примыкающей к телу части клешни.

3 Разрезание панциря. Поверните омара вверх спинкой и крепко держите его одной рукой. Введите кончик большого острого ножа в углубление в форме креста, там, где соединяются голова и тело: здесь самое мягкое место панциря. Разрезьте омара вдоль хвоста.



4 Разрезание головы. Поверните омара на 180 градусов и, держа его хвост, разрежьте голову на две части, тем самым разрезав всего омара. Из каждой половины головной части вытащите прозрачный мешочек, находящийся сзади и ниже глаз.

5 Удаление грудного отдела. Из каждой половины головной части извлеките и сохраните серо-зеленую печень, затем выньте одним куском костистую грудную структуру. Ножом достаньте из нее мясо, соскоблите остатки печени и сохраните их. Оторвите и выбросите усы.

9 **Приготовление соуса тартар.** Сделайте майонез (*стр.13*). Добавьте в него горчицу, мелко нарубленные каперсы, корнишоны и измельченную зелень. Смешайте с печенью.

10 Подача салата. Разбейте ножки и выньте мясо перевязочной иглой. Поместите все мелкие кусочки мяса в пустые половинки панциря и залейте их соусом. Сверху положите нарезанное мясо из хвоста и икру. Покройте дно блюда слоем тонко нарезанного латука, сверху поместите фаршированные панцири и мясо из клешней.

4

ЖЕЛЕ, ЗАЛИВНЫЕ БЛЮДА И МУССЫ

ИСКРЯЩАЯСЯ ЧИСТОТА И ТОНКИЙ ВКУС

Приготовление желатинового бульона
Глазурь и гарниры
Укладывание в форму и декорирование
Обогащение взбитых сливок
Красочные слоистые муссы
Приготовление соуса велоте

«Желе для холодных блюд, — писал Август Эскофье, —это то же, что бульон для горячих». Желе, о котором идет речь, это просто крепкий бульон, столь богатый натуральным желатином *(стр.74),* что при охлаждении он застывает. Основой большинства рассмотренных в данной главе закусок, будь то заливные яйца и овощи, пюре из куриной печени или муссы, является желе.

В заливных блюдах желе одновременно является фоном для вкуса ингредиентов и витриной для их цвета и формы. На стр 76. представлены яйца в желе на основе бульона из телятины и цыпленка. Их привлекательный внешний вид может создать обманчивое впечатление о сложности приготовления. Разнообразие формы, цвета и вкуса овощей делает их естественными кандидатами для более сложных заливных блюд *(стр.78).* С тем же успехом можно приготовить заливные из мяса, домашней птицы, рыбы и дичи, как вместе с овощами, так и без них.

В муссах желе служит не только для придания формы, но и для увлажнения. Обжаренная печень, смешанная со сливками и маслом, достаточно тверда и сочна, что позволяет приготовить мусс без каких-либо дополнений *(стр.80).* Однако в большинстве случаев желе —существенный элемент мусса. В трехслойном муссе, изображенном на предыдущей странице, желе создает основу слоями из томатного пюре и щавеля. Первый же слой, приготовленный из измельченного мяса цыпленка, достаточно прочен сам по себе: желе добавлено в него для увлажнения довольно сухого мяса. В большинстве муссов из морепродуктов — таком, например, как мусс из раков на стр.84 — рыбный бульон с добавлением желатина является основой вкуса и консистенции соуса, сгущенного с помощью муки и сливочного масла.

Как в муссах, так и в заливных желе может играть и декоративную роль *(стр.71).* Еще незастывший бульон можно охладить с помощью наколотого льда и затем вылить на поверхность мусса. После застывания в холодильнике он образует сверкающую глазурь. С другой стороны, нарубленный застывший бульон —это привлекательный гарнир как для муссов, так и заливных. В обоих случаях желе служит прекрасным украшением уже готовых блюд.

Тройной мусс, приготовленный из куриного мяса, щавеля и томатов. Каждый слой содержит взбитые сливки и богатый желатином мясной бульон *(стр.82).* Завершающий штрих этого основанного на желе блюда — глазурь на верхнем слое мусса.

ОСНОВА ВКУСА И ФОРМЫ

Бульоны, используемые для приготовления желе, не зависимо от того, будут ли они основой для заливного, глазурью или гарниром, должны иметь выраженный вкус и в то же время не заглушать вкусовые оттенки основных ингредиентов. Они также должны содержать достаточное количество желатина.

Желатиновый мясной бульон *(справа, рецепт на стр. 166)* хорошо подходит к большинству типов мяса и овощей. Его основные составляющие — это телячьи суставы и ароматные овощи. На данной демонстрации используются также богатые натуральным желатином куриные крылья и ноги, свиная кожа и телячьи ножки.

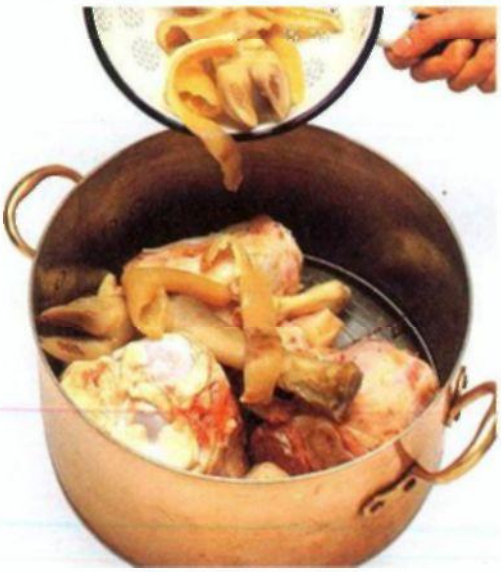
Для блюд из морепродуктов лучше всего подойдет рыбный бульон *(справа внизу, рецепт на стр.167)*. Готовить его нужно из особенно богатой желатином рыбы, например такой, как представленные здесь тюрбо, палтус и морской черт. Обязательно используйте их головы, хвосты и плавники, содержащие большую часть желатина. (Если вы отвариваете бульон на менее богатых желатином рыб, вам, возможно, придется усилить его готовым желатином.)

Кроме того, применяемый для холодных блюд бульон должен быть прозрачным. Такой бульон имеет не только более нежный вкус, но и может использоваться как глазурь для муссов или похожий на цветные камни гарнир *(вставки на стр. 75)*.

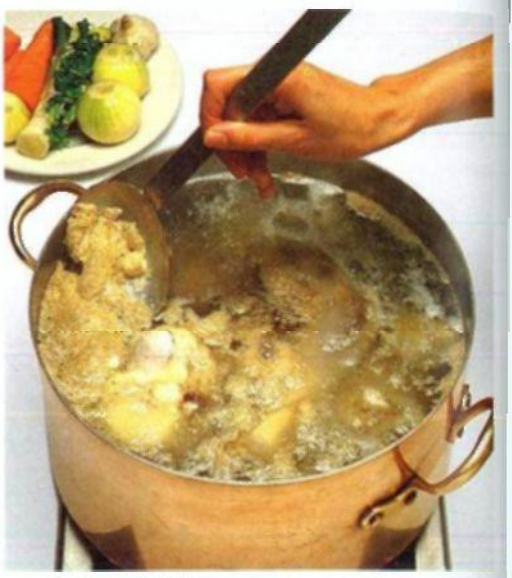
Приготовление прозрачного бульона требует внимания с самого начала. Компоненты бульона заливаются холодной водой и медленно доводятся до кипения. Постепенное нагревание вытягивает из мяса и рыбы альбумин, который появляется на поверхности в виде пены. Ее надо снять, чтобы предохранить бульон от помутнения. Не следует доводить воду до бурного кипения, так как это приведет к растворению пены в жидкости. Если нужно охладить бульон, добавьте в него чашку холодной воды.

После тщательного удаления пены бульон варится на медленном огне. Мягкие кости рыбы выделяют большую часть своего желатина через 30 минут. Чтобы избежать появления горьковатого привкуса, дольше варить их не следует. Телячьи кости требую 5 и более часов. Полученный бульон процеживается и охлаждается. Затем удаляется затвердевший на его поверхности жир.

Бульон из мясного ассорти



1 Добавление желатиновых элементов. Чтобы исключить прилипание ко дну, поместите на дно кастрюли проволочную подставку. Положите на нее нарезанные телячьи суставы, куриные ноги и крылья. Телячьи ножки и свиную кожу прокипятите несколько минут для удаления грязи, затем слейте воду, промойте в холодной воде и добавьте к другим компонентам. Налейте холодной воды на 2,5 см выше мяса.

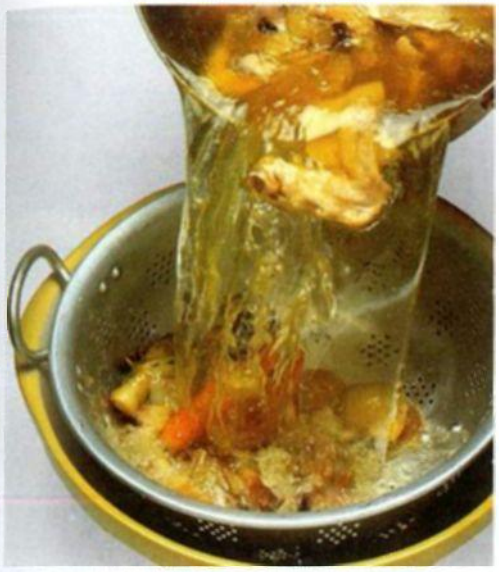


2 Удаление пены. Поставьте кастрюлю на средний огонь. По мере того как вода начнет закипать, появится пена, которую нужно удалять деревянной ложкой. Продолжайте снимать пену и, если необходимо, добавлять холодную воду до тех пор, пока пена не перестанет образовываться. Добавьте соль и ароматизаторы —морковь, стебель лука с двумя или тремя головками, чеснок и букет-гарни.

Желатиновый рыбный бульон

1 Подготовка ингредиентов. Ароматизаторы нужно нарезать и положить в кастрюлю с самого начала. В данном случае это очищенные и нарезанные ломтиками лук, морковь и сельдерей, чеснок, стебли или семена фенхеля, петрушка, тимьян и лавровый лист. Если рыба целая, выпотрошите ее, разрежьте на большие куски и поместите в кастрюлю. Здесь используются головы морского языка, тюрбо и палтуса.

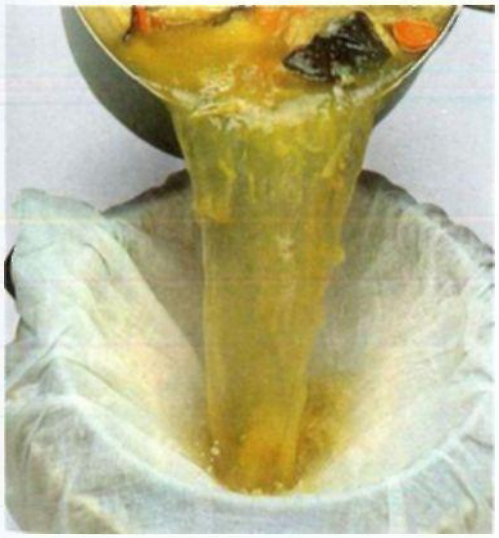
2 Наливание вина. Налейте холодной воды (ее уровень должен быть на 2,5 см выше содержимого кастрюли). Поставьте на средний огонь. Когда вода начнет закипать, уменьшите нагрев до медленного кипения и удалите пену с поверхности. Когда пена перестанет образовываться, добавьте соль. Для более богатого вкуса добавьте белого вина.



3 Процеживание бульона. Закройте кастрюлю, оставив крышку слегка приоткрытой. Уменьшите нагрев и варите на медленном огне около 5 часов. Если необходимо, используйте огнеупорную подставку для уменьшения нагрева. (Спустя 2 часа с телячьих костей можно удалить мясо и использовать его для еды, кости же снова положите в кастрюлю). Процедите бульон через дуршлаг.

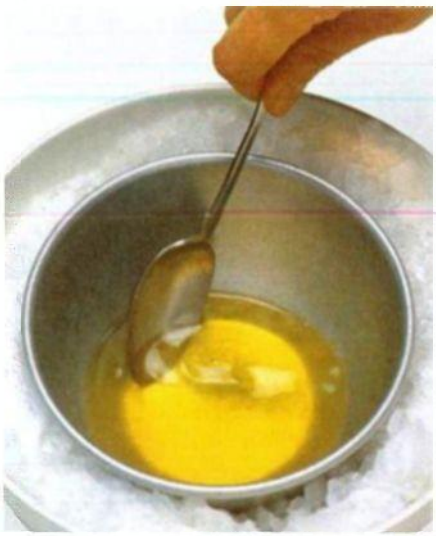
4 Удаление жира. Дайте бульону остыть при комнатной температуре, а затем поставьте его в холодильник для застывания — примерно на 8—12 часов. Металлической ложкой аккуратно удалите образовавшийся на поверхности слой жира.

5 Вытирание поверхности. Чтобы удалить остатки жира, осторожно вытрите поверхность смоченным горячей водой матерчатым или бумажным полотенцем. Храните застывший бульон в холодильнике или поместите его в пластиковые мешочки и положите в морозильник.



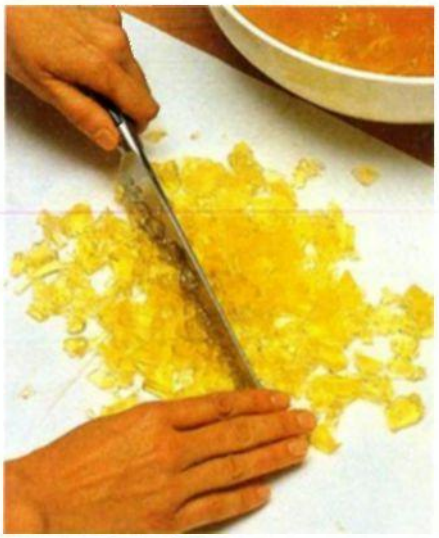
3 Процеживание. Частично закройте крышку и варите на медленном огне около 30 минут. Чтобы отфильтровать тонкий осадок, процедите бульон через дуршлаг с влажной тонкой тканью. (Мясо сохраните для салата.) Очистите бульон от жира как показано на фото 4 и 5 вверху.

Приготовление глазури



Охлаждение желе. Расплавьте бульон в кастрюле на слабом огне и налейте небольшое его количество в металлическую миску, поставленную в емкость с накрошенным льдом. Перемешайте бульон. Когда он начнет густеть, поднимите миску со льда и выложите его ложкой на блюдо, которое вы собираетесь покрыть глазурью.

Желе для гарнира



Рубка желе. Чтобы избежать прилипания желе к поверхности доски, поместите его на полотенце. Нарежьте застывшее желе ножом на крупные куски. Чтобы нарубить более мелко, зафиксируйте кончик ножа другой рукой и двигайте его лезвие сверху вниз и из стороны в сторону по кучке желе.

ДРАГОЦЕННОСТИ СТОЛА ХОЛОДНЫХ БЛЮД

Залитые прозрачным желе отварные яйца выглядят очень элегантно, а потому завоевали себе достойное место среди холодных блюд. Для их приготовления нужны свежие яйца и освобожденный от жира прозрачный желатиновый бульон *(стр. 74)*. Обычно используется бульон из телятины или цыпленка, а также их комбинации.

Наилучшим вкусом обладают свежие яйца. Кроме того, у таких яиц белок прочно связан с желтком, поэтому после отваривания они представляют компактную структуру.

Чтобы яйца не затвердели, варить их нужно очень осторожно. Опустите яйца в кипящую воду и затем снимите с огня. Подержите их в кипятке не более 3—4 минут, пока белок не затвердеет, а желток еще будет мягким. Варите сразу только небольшое количество яиц. Если кастрюля переполнена, температура воды упадет и процесс варки нарушится.

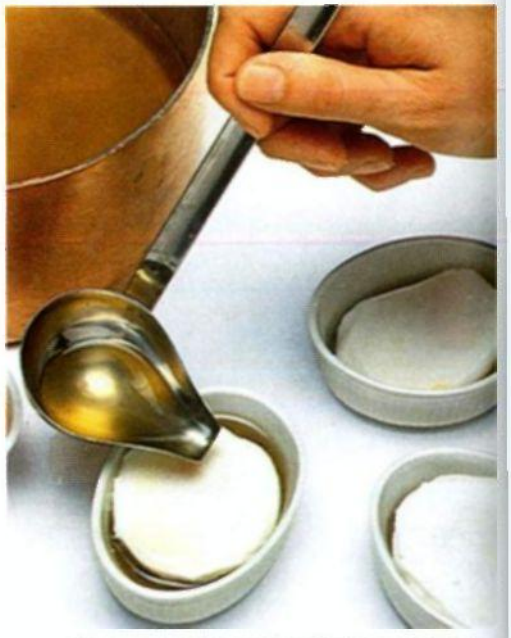
Чтобы яйца были полностью окружены желе, в формы предварительно нужно налить небольшое количество жидкого бульона. По желанию в этот слой можно добавить декоративные элементы, однако они должны быть такими же простыми, как и само готовое блюдо. В данном случае это простенький узор из листьев эстрагона. Можно использовать, например, полоски сладкого красного перца, кусочки ветчины или черных оливок.

После того как яйца помещены в форму и залиты оставшимся бульоном, поставьте их на 6 часов в холодильник для формирования желе. Чтобы вынуть их из формы, достаточно резко встряхнуть *(фото 8. справа)*. Подавайте яйца на шиффонаде из латука, как на данной иллюстрации, на слое нарубленного желе *(стр.75)* или поместите их на слой мусса из щавеля или помидоров *(стр.82)*.

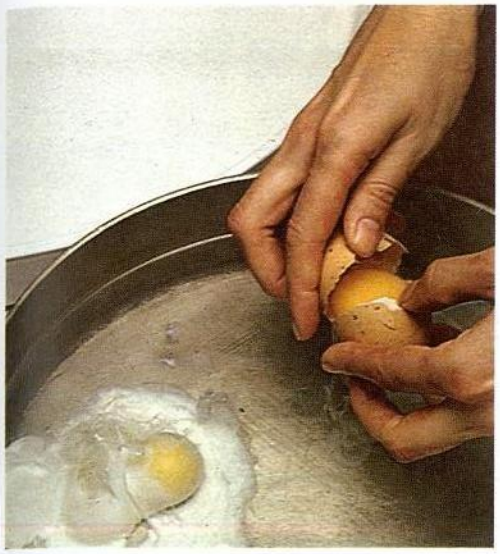
1 Подготовка форм. В кастрюле на слабом огне поставьте такое количество застывшего бульона, чтобы его было достаточно для заполнения приготовленных формочек. Снимите кастрюлю с огня и налейте на дно каждой из них тонкий слой бульона. Поставьте формочки в холодильник на 10—15 минут, чтобы бульон застыл.

2 Украшение. Опустите ветку свежего эстрагона в кастрюлю с кипящей водой: это сделает ее мягче. Оторвите листочки и положите их сушиться на полотенце. Достаньте формочки из холодильника. Окуните листочки в бульон и уложите их простым узором в формочки. Налейте сверху немного бульона ***(вверху)*** и вновь охладите.

6 Укладывание в формы. Достаньте формочки из холодильника. Аккуратно поместите каждое яйцо рукой в формочку так, чтобы желток оказался внизу.

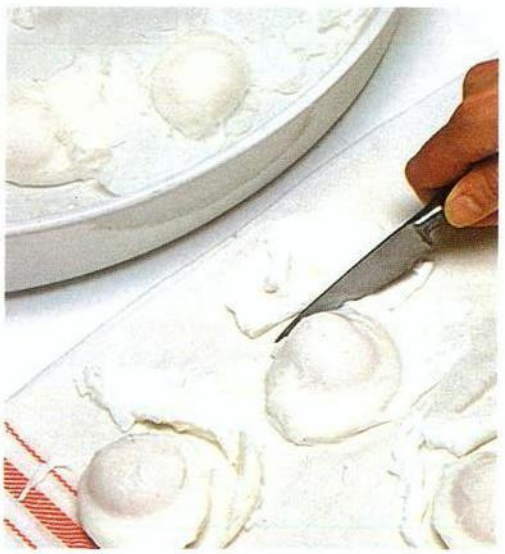


7 Заливание форм. Залейте формочки с яйцами до краев бульоном. Поместите их в холодильник по меньшей мере на 1 час, а лучше на ночь.



3 Отваривание яиц. Доведите воду до кипения в широкой неглубокой кастрюле, затем выключите огонь. Осторожно разбейте каждое яйцо прямо над поверхностью воды, так, чтобы белок и желток аккуратно соскользнули в воду. Опускайте одновременно не более четырех яиц. Закройте кастрюлю и оставьте яйца примерно на 3 минуты.

4 Проверка желтка. Когда белки затвердеют и станут непрозрачными, достаньте яйцо лопаточкой с дырками. Желтки будут еще мягкими на ощупь. Переложите яйца в неглубокое блюдо с холодной водой.



5 Подравнивание. Выньте яйца из холодной воды и, чтобы они не прилипли, положите их на мокрое полотенце. Чтобы яйца вошли в форму и имели аккуратный вид, маленьким острым ножом подровняйте края.

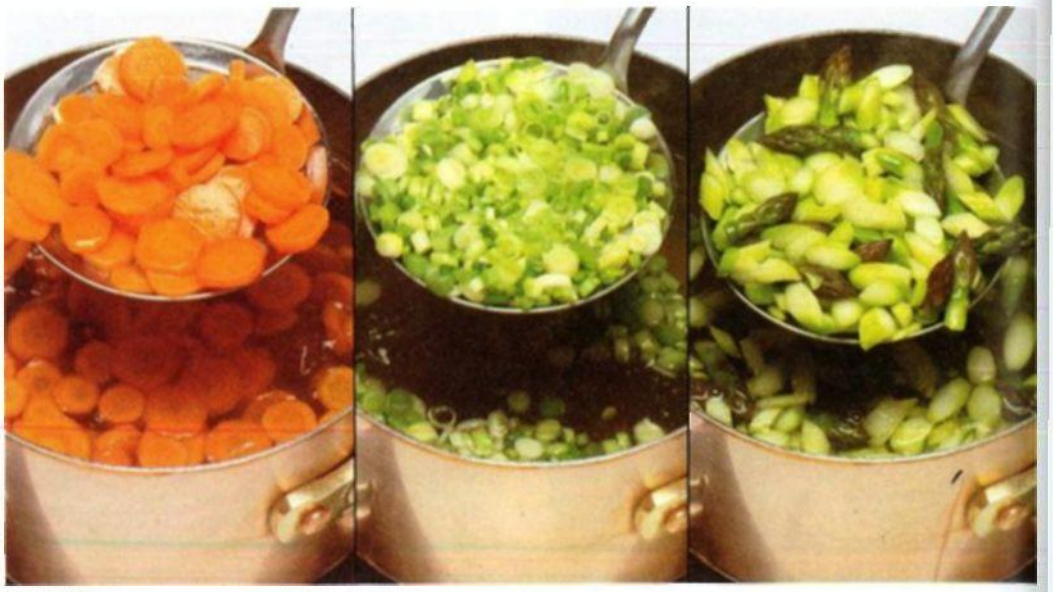
8 Подача яиц в желе. Нарежьте шиффонаду из латука (*стр. 19*) и разложите ее на блюде. Проведите кончиком ножа вдоль края формочки. Возьмите ее в одну руку и накройте другой. Переверните формочку и встряхните ее, чтобы желе скользнуло на ладонь. Положите его на блюдо.

СВЕРКАЮЩАЯ СМЕСЬ ОВОЩЕЙ

Несколько различных овощей, залитых искристым желе, — это разнообразие цвета, структуры и вкуса. Овощи должны быть самыми свежими и разнообразными. Здесь использованы кусочки молодой моркови, зеленого лука и спаржи *(рецепт на стр. 162)*. В качестве других вариантов упомянем маленькие головки лука, горох, стручковую фасоль или репу, брокколи, кабачки и фасоль.

Можно добавить отварное мясо, птицу или морепродукты. Однако в любом случае ограничьтесь тремя или четырьмя ингредиентами, иначе их специфические свойства будут утрачены. Отварите каждый вид овощей отдельно. Чтобы все было сделано на самом высоком уровне, овощи должны быть сваренными, но еще хрустящими. Для сохранения вкусовых качеств варите их один за другим в одной и той же воде *(фото 1 справа)*.

Для желе используйте бульон из телятины или рыбы *(стр.74)*. Первый лучше всего подходит для заливных из овощей и мяса, а второй —для морепродуктов.



1 Отваривание овощей. Очистите и нарежьте овощи — в данном случае это морковь, зеленый лук и спаржа. В кастрюле со слегка подсоленной водой отварите до мягкости (примерно 2—3 минуты) морковь. Выньте ее шумовкой *(вверху слева)* и отложите. В той же воде отварите в течение 1 минуты зеленый лук, а затем отдельно (1 минуту) спаржу. Оставьте все овощи остывать.

4 Второй слой. Добавьте остатки моркови, распределив их ровным слоем. Сверху положите нарезанный зеленый лук. Наконец, добавьте кусочки спаржи, заполнив форму почти до краев.

5 Заливание бульоном. Оставшийся бульон должен быть холодным, но еще жидким. Налейте его на овощи до краев формы. Поставьте ее в самое холодное место холодильника по крайней мере на 3 часа, пока желе не застынет.

2 Заливка бульона. В кастрюле на небольшом огне разогрейте застывший бульон. Когда бульон станет теплым, ароматизируйте его небольшим количеством сухого шерри или мадеры. В охлажденную форму или блюдо для суфле налейте слой бульона толщиной примерно 5 мм. Для украшения положите в центр веточку петрушки или кервеля.

3 Укладывание первого слоя. Поставьте форму в холодильник примерно на 10 минут и дайте желе застыть. Осторожно покройте его одним аккуратным слоем охлажденных ломтиков моркови.

6 Подача заливных овощей. На 1—2 секунды погрузите форму почти до краев в емкость с горячей водой. Поместите сверху формы перевернутое охлаждение блюдо и переверните их вместе так, чтобы заливное оказалось в блюде. Украсьте петрушкой или кервалем и, если хотите, подайте вместе с майонезом, смешанным с мелко нарубленной зеленью.

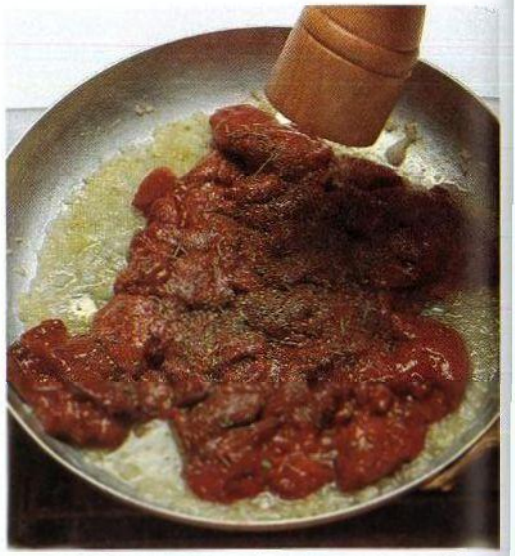
ИЗЫСКАННОЕ ПЮРЕ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

Печень, особенно печень домашней птицы и кроликов, — отличная основа для аппетитных муссов. Имеющая богатый вкус жаренная печень может быть превращена в густую пасту, которая, в комбинации с размягченным сливочным маслом и слегка взбитыми сливками, дает мусс, застывший без добавления желатина.

Когда смесь охлаждается в холодильнике, жир, содержащийся в печени, масле и сливках,затвердевает и укрепляет мусс. Воздух, попавший в сливки во время взбивания, придает ему легкость. Однако сливки не следует взбивать до густоты, так как в этом случае мусс становится сухим и ватным. Использованная в данной демонстрации печень цыпленка *(рецепт на стр. 164)* требует самой минимальной подготовки. С нее сначала нужно срезать остатки кровеносных сосудов и снять зеленые пятна вытекшей желчи. Затем печень быстро обжаривается, оставаясь полусырой и сочной, сохраняя свои вкусовые качества.

Чтобы печень стала более ароматной, она жарится вместе с луком, а под конец поливается коньяком. Приготовленная таким образом печень достаточно мягкая, поэтому ее можно пропустить через сито. Однако, чтобы облегчить этот процесс, добавьте в сито размягченного сливочного масла *(фото 4 справа)*.

1 Обжаривание **лука.** В сковороде на небольшом огне растопите немного сливочного масла. Добавьте мелко нарубленный лук и обжарьте его, пока он не станет прозрачным и мягким. Увеличьте нагрев и подмешайте очищенную печень.



2 **Добавление специй.** Посыпьте сухой смесью трав, добавьте немного соли и свежесмолотого перца. Если хотите, используйте смесь различных сортов перца: побольше черного перца, немного поменьше белого и несколько горошек душистого перца.

5 **Подмешивание сливок.** В другой миске слегка взбейте сливки. Деревянной ложкой осторожно подмешивайте сливки в печень ***(вверху слева)*** до образования однородного пюре ***(вверху справа).*** Охладите смесь до затвердения.

3 Обжаривание печени. Обжарьте печень в течение 1—2 минут, переворачивая деревянной ложкой *(вверху слева)*, пока ее поверхность не станет серой. (Если разрезать кусочек печени, внутри она будет розовой и сочной.) Если хотите, за несколько секунд до окончания жарки налейте в сковороду немного коньяку *(вверху справа)*. Чтобы удалить алкоголь, подожгите его и покачивайте сковороду до тех пор, пока огонь не исчезнет.

4 Приготовление пюре. Переложите печень и лук в прочное проволочное сито, помещенное над большой миской. Добавьте куски размягченного сливочного масла. С помощью пестика продавите смесь через сито. Соскребите пюре, прилипшее к внешней стороне сита.

6 Подача мусса. Подавайте мусс на тонко нарезанном латуке вместе с теплыми тостами, или, как в данном случае, в донышках вареных артишоков *(стр.24)*. Для этого заполните через край муссом каждое донышко *(вверху)* и выровняйте его в виде купола *(справа)*. Украсьте веточкой и подайте на толстых ломтя помидоров.

ТРИ МУССА В ОДНОМ БЛЮДЕ

Желатиновый бульон *(стр. 74)* и взбитые сливки в комбинации с пюре из мяса или овощей образуют мусс, который хорошо садится, оставаясь в то же время однородным и воздушным. Если поместить несколько таких муссов в одну стеклянную вазу, то получится контрастное по цвету и вкусу блюдо. Например, демонстрируемые три мусса приготовлены из куриного мяса, щавеля и томатов *(рецепт на стр.163)*.

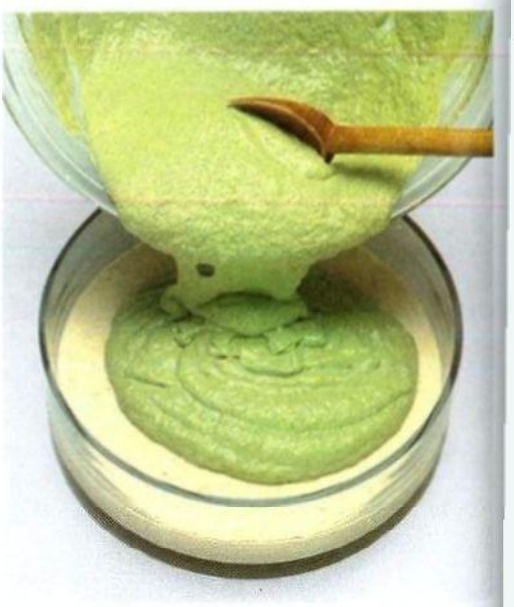
Чтобы получить слои, муссы готовятся одни за другим, так что когда один застывает, другой находится в стадии приготовления. Прежде чем начать, расплавьте такое количество бульона, чтобы его хватило на все три мусса. Примерно половина бульона, предназначенного для каждого компонента, будет использована для облегчения приготовления пюре. Остаток подмешивается в пюре позже. А сначала в довольно густое куриное или мясное пюре можно добавить сливки. Большинство овощей, однако, образуют более жидкое пюре, которое имеет тенденцию отделяться от сливок во время застывания. Чтобы этого не случилось, такие пюре сначала сгущают путем охлаждения и только потом смешивают со сливками.

1 Измельчение куриного мяса. Если возможно, используйте свежезажаренную птицу. Теплое мясо более сочное, чем холодное, и потому легче превращается в пюре. Снимите кожу, удалите кости. Небольшими порциями измельчите мясо с помощью ступки и пестика. Одновременно добавляйте телячьего бульона, чтобы получилась влажная пульпа. Когда все мясо будет растерто, приправьте его мускатным орехом, солью и перцем.

2 Завершение приготовления пюре. Вставьте в электромельницу тонкий диск для пюре. Установите ее над большой миской. Небольшими порциями пропустите через нее растертое мясо.

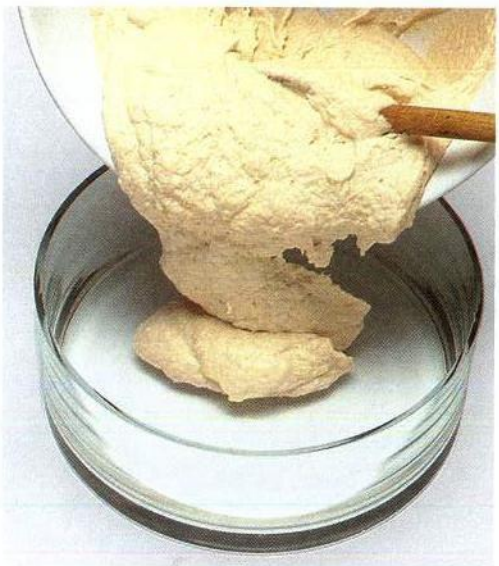
6 Приготовление пюре. Установите на миску прочное сито. Так как щавель способствует окислению металлов, возьмите сито из пластика или нержавеющей стали. Деревянной ложкой или пестиком протрите щавель через сито, затем подмешайте в пюре говяжьего бульона.

7 Охлаждение пюре. Поставьте миску с пюре в емкость с наколотым льдом. Постоянно помешивайте пюре деревянной ложкой, пока оно не загустеет. Затем подмешайте слегка взбитых сливок.



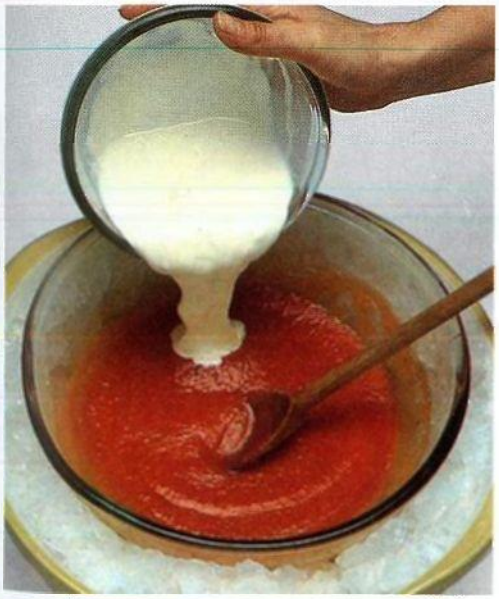
8 Приготовление слоя из щавелевого мусса. Достаньте блюдо их холодильника и налейте щавелевый мусс поверх застывшего куриного. Распределите его и разровняйте лопаточкой. Снова поставьте в холодильник.

3 Добавление бульона и сливок. Добавьте в пюре еще бульона и хорошо перемешайте деревянной ложкой. Для завершения приготовления куриного мусса добавьте слегка взбитые сливки.

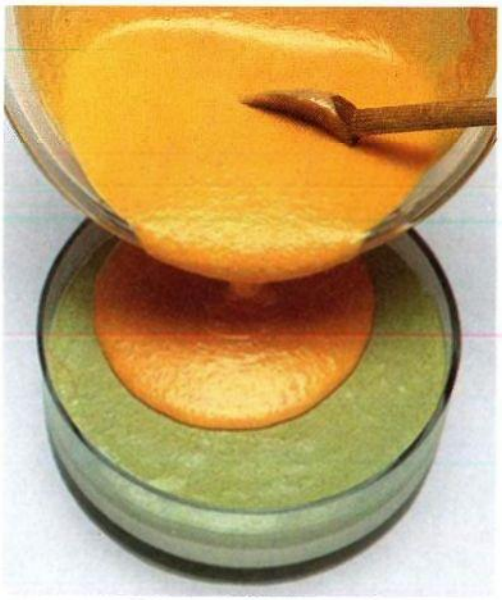


4 Укладывание куриного мусса. Вылейте куриный мусс в глубокое стеклянное блюдо, достаточно большое, чтобы вместить все слои. Разровняйте лопаточкой поверхность, сделав ее максимально гладкой. Поставьте блюдо в холодильник, а сами займитесь другим муссом.

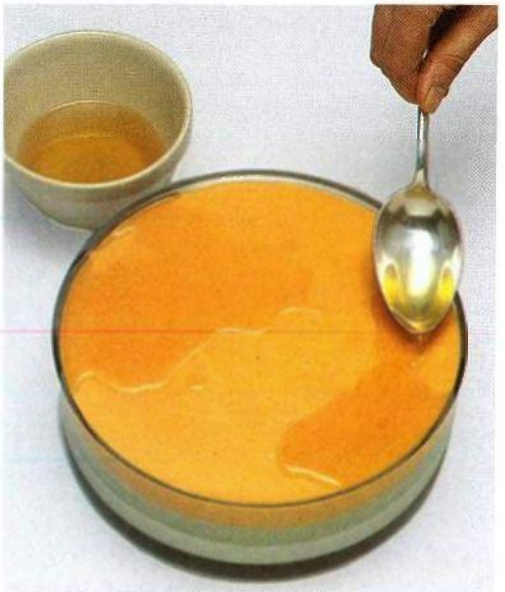
5 Отваривание щавеля. Удалите стебли и промойте щавель. Прокипятите его несколько секунд, затем дайте стечь. В сковороде на слабом огне растопите некоторое количество масла. Положите щавель и, периодически помешивая, варите его, пока он не станет очень мягким —примерно 20 минут. Подмешайте немного говяжьего бульона и готовьте еще около 5 минут, пока жидкость не уменьшится примерно наполовину.



9 Приготовление томатного мусса. На сковороде со сливочным маслом размягчите нарубленный лук, добавьте белое вино, очищенные от кожицы и семян нарезанные томаты и специи. Варите 30 минут, затем быстро прокипятите, чтобы образовалась жидкая паста. Подмешайте бульон, кипятите смесь, пока не уменьшится в объеме. Теплую пропустите через сито. Добавьте еще бульона и охладите на льду до загустения. Подмешайте слегка взбитые сливки.



10 Укладывание слоя томатного мусса. Достаньте блюдо из холодильника и влейте смесь томатного мусса до уровня примерно на 5 мм ниже края миски. Сровняйте поверхность и поставьте в холодильник для застывания.



11 Глазирование тройного мусса. Если необходимо, расплавьте на слабом огне еще несколько ложек застывшего телячьего бульона. Когда бульон станет теплым, равномерно распределите его ложкой по поверхности тройного мусса. Поместите блюдо в холодильник на 2 часа, до застывания глазури.

БАРХАТИСТЫЙ МУСС ИЗ ПАНЦИРЕЙ РАКОВ

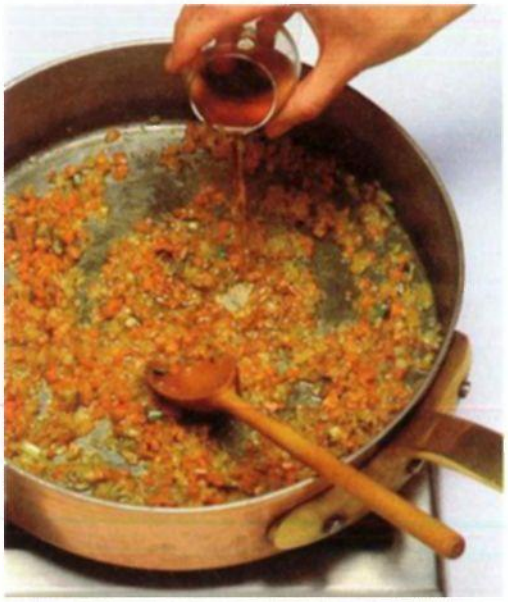
Прекрасной основой для муссов является соус велоте (в переводе с французского — «бархатистый»), представляющий собой богатый желатином бульон, сгущенный добавлением смеси сливочного масла и муки.

Муссы на основе соуса велоте — отличный способ приготовить большое количество еды, используя минимум дорогих продуктов, таких, например, как ракообразные: креветок, крабов, омаров или, как показано здесь, раков. Большая часть мяса ракообразных может служить гарниром. Вкус мусса а также отчасти фактура и цвет зависят от панцирей,размолотых и отваренных на медленном огне в соусе велоте на основе рыбного бульона *(стр. 74)*.

В данном случае *(рецепт на стр. 164)* приготовление мусса начинается с отваривания живых раков в белом вине с добавлением бренди, нарубленных ароматных овощей, сухих трав и специй.

После того как из хвостов раков будет извлечено мясо *(фото* 5), оставшиеся части и панцири измельчаются в ступке или в электрическом комбайне и добавляются в соус велоте. После отваривания на медленном огне смесь пропускается через средний диск мельницы для удаления крупных кусочков панцирей. Наконец, перед смешиванием со сливками смесь пропускается через мелкое сито, с тем чтобы удалить оставшиеся кусочки панцирей и сделать ее однородной.

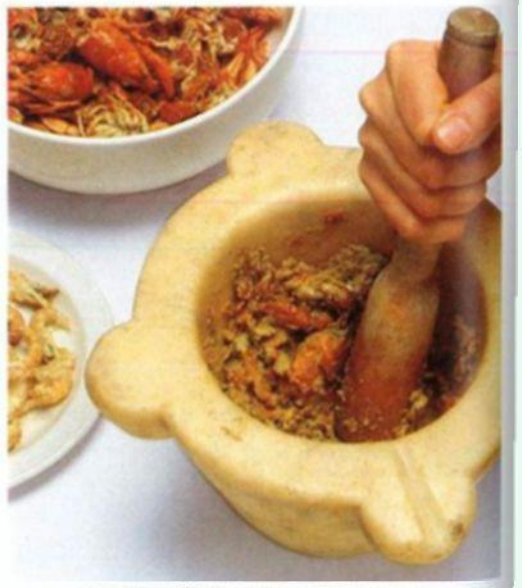
Получившийся результат заслуживает того, чтобы преподнести блюдо в самом выгодном свете. Для этого после отваривания несколько раков оставляют целыми и используют для украшения *(фото 4)*. Перед подачей блюдо несколько раз покрывается желе и охлаждается до образования сверкающей глазури *(см. стр. 86)*.



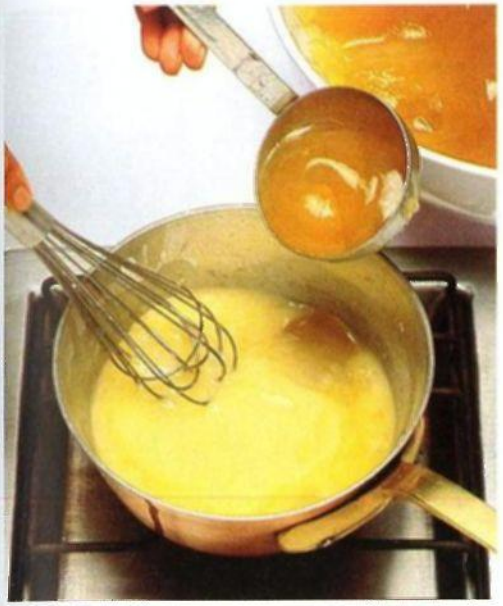
1 **Приготовление ароматной основы.** В большой сковороде на низком огне растопите сливочное масло. Добавьте мелко нарубленную морковь и лук и обжарьте их до размягчения примерно в течение 15 минут. Приправьте солью, перцем, смесью сухих трав и измельченным лавровым листом. Увеличьте нагрев, добавьте белое вино и бренди *(вверху)* и доведите до кипения.

2 **Отваривание раков.** Промойте живых раков в большом количестве воды и дайте им стечь в дуршлаге. Выложите их на сковороду и переворачивайте, пока они не станут светло-красными со всех сторон *(вверху)*. Закройте сковороду, уменьшите нагрев и варите раков в течение 5 минут. Снимите с огня, откройте крышку и дайте им остыть.

5 **Удаление панцирей.** У оставшихся раков оторвите хвосты, а головы и клешни положите в ступку. Большими пальцами рук снимите с хвостов панцири, мясо отложите в сторону, а панцири поместите в ступку. Наполните ступку на треть, остальные складывайте в миску.

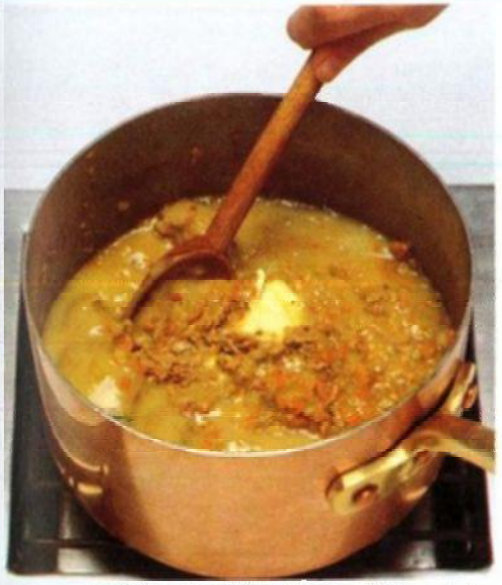


6 **Измельчение панцирей.** Растолките панцири и другие части раков в ступке. Сложите их в большую кастрюлю и начинайте толочь следующую порцию.



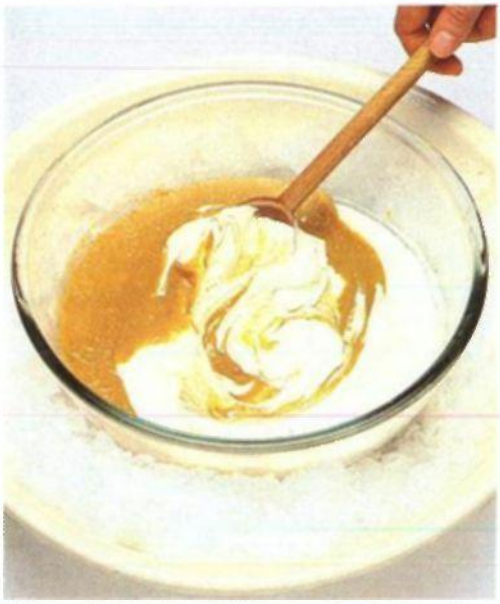
3 Приготовление соуса велоте. На слабом огне расплавьте рыбный бульон. В другой сковороде растопите сливочное масло, вбейте в него такой же обьем муки и готовьте в течение 2-х минут. Энергично взбивая, добавьте бульон и доведите до кипения. Наполовину сдвиньте сковороду с огня и кипятите на медленном огне примерно 40 минут, пока обьем не уменьшится в два раза.

4 Придание формы целым ракам. Когда раки остынут, выберите экземпляры с самыми длинными клешнями и самой красивой формы, чтобы использовать их в качестве украшений. Осторожно отведите каждую клешню к хвосту, загните хвост кверху и зацепите клешнями за хвостовые плавники. Отложите этих раков в сторону.



7 Отваривание велоте и панцирей. В кастрюлю с измельченными панцирями добавьте овощи и жидкость, в которой варились раки, влейте велоте и, чтобы обогатить соус, добавьте кусок сливочного масла. Поставьте кастрюлю на маленький огонь и постоянно помешивайте, пока масло полностью не разойдется, затем снимите ее с огня.

8 Перемалывание. Пропустите смесь порциями по одной чашке через средний диск, установленный над большой миской мельницы (*вверху слева*). Затем порциями, по несколько столовых ложек, пропустите ее через мелкое барабанное сито, помещенное на тарелку (*вверху справа*).



9 Подмешивание сливок. Чтобы мусс быстрее застыл, переложите его в стоящую на наколотом льду миску и перешивайте, пока он не начнет загустевать. Затем добавьте слегка взбитые сливки.

10 Укладывание мусса. Вылейте мусс в неглубокое блюдо и равномерно распределите его ложкой. Поставьте блюдо в холодильник до застывания. Сверху разместите целых раков и мясо из хвостов, слегка вдавливая их в мусс.

11 Глазирование. Расплавьте дополнительное количество рыбного бульона. Порциями по несколько столовых ложек охлаждайте его на льду *(врезка на стр. 75)* до загустевания и затем ложкой накладывайте на мусс, тщательно покрывая целых раков и мясо из хвостов. Охладите блюдо до застывания глазури.

12 Подача мусса. Повторите процесс глазирования несколько раз до образования толстого сверкающего слоя желе. Перед последним слоем положите листочки кервеля. Последний раз охладите мусс и подайте каждому по кусочку мусса с целым раком.

АНТОЛОГИЯ РЕЦЕПТОВ

Овощи	88
Мясо и птица	127
Стандартные составы	129
Яйца	132
Морепродукты	141
Крупы и паштеты	160
Желе, заливные блюда и муссы	165

Составители данной книги отобрали 234 опубликованных ранее рецепта, представляющие кулинарную литературу и традиции более чем 30 стран. Среди них вы встретите очень простые (картофельный салат) и достаточно сложные (мусс из раков), хорошо знакомые (салат из капусты и моркови) и экзотические (сиамский салат-ассорти с лепестками роз). Одни являются легкой прелюдией к обеду, другие настолько сытные, что могут стать основными блюдами. В каждом случае, однако, это качественные блюда, тщательно приготовленные из свежих натуральных продуктов.

Антология охватывает почти пять столетий и включает рецепты 134 авторов кулинарных книг. Некоторые из них, например Элизабет Дейвид, Роберт Куртин и Джеймс Берд, являются в наше время авторитетами в данной области. Однако имеются рецепты и малоизвестных авторов редких книг из частных коллекций.

Многие составители старых рецептов не уточняли количество, вес или обьем ингредиентов. В данном издании эти пробелы восполнены. Кроме того, там, где это казалось уместным, составителями были добавлены вводные замечания, напечатанные курсивом. Архаические термины заменены современными. Однако, чтобы передать характер оригинала и создать истинную антологию, изменения в авторский текст вносились лишь в самом минимальном объеме. Некоторые инструкции по приготовлению были расширены. В тех случаях, когда указания кажутся вам недостаточно подробными, обратитесь к первой части книги, где они изложены более детально.

Антология рецептов построена в соответствии с главами первой части книги с дополнительными разделами, посвященными яйцам, крупам и паштетам. Рецепты стандартных составов, таких, как соус «винегрет», майонез, рыбный бульон, желатиновый мясной бульон и курт-бульон, приведены в конце антологии. Включенные в некоторые рецепты рекомендации относительно подачи блюд являются, конечно, необязательными. Ингредиенты каждого рецепта перечислены в порядке использования, причем сначала указан основной ингредиент или ингредиент, фигурирующий в названии.

ОВОЩИ

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНЫХ МИНДАЛЬНЫХ ОРЕХОВ

Amandes Fraiches

Зеленые миндальные орехи собирают после того, как их ядра превратятся из желеобразных в твердые и хрустящие, но до того, как затвердеет скорлупа. По мнению автора рецепта, это один из самых замечательных деликатесов.

На любое количество порций

Зеленые миндальные орехи	
Виноградные листья	

Расщепите ножом не сформировавшуюся еще скорлупу и аккуратно разложите ядра в скорлупе на большом блюде, украшенном виноградными листьями. Они будут служить вместо дополнительных тарелок, когда вы обслужите большое число гостей.

GILLIERS
LE CANNAMELISTE FRANQAIS

МЕЛКИЕ АРТИШОКИ В МАРИНАДЕ

Petits Artichauts á la Greque

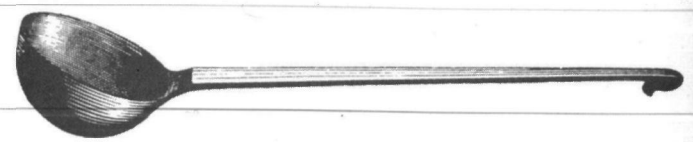
Способ очистки артишоков дается на стр. 24. Если нет мелких артишоков, можно использовать большие. Для этого их надо разрезать на две или четыре части и удалить сердцевину.

6—8 порций

Мелких фиолетовых артишоков	36
Лимона (отожмите и процедите сок)	3
Оливкового масла	4 ст. л.
Соль	
Горошин перца	8-10
Семян кориандра	8-10
Семян фенхеля	1/2 ч. л.
Черешок сельдерея	1
Веточка тимьяна	1
Лавровый лист	1

В большую эмалированную или из нержавеющей стали кастрюлю с водой добавьте сок одного лимона и доведите воду до кипения. Очистите артишоки и опустите их в кипящую воду. Вновь доведите до кипения, отварите в течение 5 минут, выньте и хорошо обсушите. Поместите артишоки в эмалированную или из нержавеющей стали кастрюлю с 300 мл воды, оставшимися лимонным соком, оливковым маслом и всеми приправами. Доведите до кипения уменьшите нагрев, закройте и варите на медленном огне 35—40 минут, пока артишоки не станут мягкими. Дайте им остыть вместе с жидкостью, перед подачей на стол хорошо охладите.

PROSPER SALLES AND PROSPER MONTAGNÉ
LA GRAND CUISINE



АРТИШОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ КРАСНОЙ ИКРОЙ

Anginares

Способ очистки артишоков дается на стр. 24. В данном рецепте сердцевина удаляется после предварительного отваривания.

На 4 порции

Больших артишоков (очистите и натрите половинкой лимона)	4
Красной икры	4 ст. л.
Черных оливок (удалите косточки)	12

Для курт-бульона

Воды	1/4 л
Белого вина	1/4 л
Оливкового масла	2 ст. л.
Ломтиков лимона	2
Мелких луковиц	12
Лавровых листа	2
Горошин перца	8—10
Веточка тимьяна	1
Соль	

Поместите ингредиенты курт-бульона в кастрюлю, доведите до кипения, опустите донышки артишоков, уменьшите нагрев, закройте и варите около 40 минут, пока артишоки не станут мягкими (не допускайте разваривания). Снимите с огня, выньте донышки артишоков и удалите из них сердцевину. Выньте и сохраните лук, затем снова положите артишоки в бульон и оставьте их мариноваться 1—2 часа.

Перед подачей заполните обсушенные донышки артишоков красной икрой и украсьте маслинами и луком. Подавайте с белым хлебом и сливочным маслом.

LILO AUREDEN
DAS SCHMECKT SO GUT

РУЗВЕЛЬТОВСКИЙ САЛАТ ИЗ АРТИШОКОВ

Если вы используете листья настурции, то естественно и украсить салат ее цветами. Способ очистки артишоков дается на стр. 24.

На *4—6 порций*

Донышки артишоков (отварите до мягкости, удалите сердцевину и нарежьте ломтиками)	3
Яблоки (очистите от кожуры и сердцевины и нарежьте тонкими ломтиками)	2
Маленький кочан свежего салата-латука (разделите на листья)	1
Грецких орехов (нарубите)	7—8
Гвоздики (смелите в порошок и смешайте с крупно намолотым перцем)	2
Листочков нежной молодой настурции	15—20
Зеленого майонеза, приготовленного из пюре шпината (стр. 166), или столько же майонеза, разбавленного 4 ст. л. пюре из отварной сладкой кукурузы	200 мл

Смешайте артишоки, яблоки, листья латука, грецкие орехи, чеснок, перец и листья настурции. Чтобы яблоки не почернели, быстро залейте салат майонезом. Подавайте очень холодным.

MARGERY BRAND
FIFTY WAYS OF COOKING VEGETABLE IN INDIA

САЛАТ ИЗ АРТИШОКОВ, АПЕЛЬСИНОВ И СЕЛЬДЕРЕЯ

Способ удаления сердцевины артишоков дается на стр. 24.

На *4 порции*

Артишоков (очистите, отварите, удалите сердцевину и разрежьте на 4 части)	4
Апельсинов (снимите кожуру, удалите сердцевину и белую кожицу, нарежьте на секции)	3
Черешки сельдерея вместе с листьями (бланшируйте, черешки нарежьте на кусочки длиной 2,5 см)	3
Оливкового масла	2 ст. л.
Лимонного сока	1 ст. л.
Соли	1/2 ч. л.
Паприки	1/4 ч. л.

Смешайте апельсины, черешки сельдерея, оливковое масло, лимонный сок, соль и паприку. Выложите на блюдо и окружите артишоками. По краю сделайте венок из листьев сельдерея.

JANET McKENZIE HILL
SALADS, SANDWICHES AND CHAFING-DISH DAINTIES

САЛАТ ИЗ АРТИШОКОВ И СПАРЖИ

Способ очистки донышек артишоков и удаления сердцевины дается на стр. 24.

На *4 порции*

Отварных донышек артишоков (нарежьте ломтиками)	6
Холодных отварных кончиков спаржи	250 г
Измельченных соленых миндальных орехов (растолките)	2 ст. л.
Лимон (отожмите и процедите сок)	1
Соль и перец	
Двойных сливок	100 мл

Соедините толченый миндаль, лимонный сок, соль и перец. Добавьте сливки. Слегка перемешайте артишоки и спаржу и подайте их, полив приправой.

MRS. C F.LEYEL AND MISS OLGA HARTLEY
THE GENTLE ART OF COOKERY

САЛАТ ИЗ АРТИШОКОВ

Artichauts en Salade

Способ очистки артишоков дан на стр. 24. В качестве салатной зелени используйте любые небольшие листья или душистые травы по вашему выбору. Например, дуболистный латук, одуванчик, рокет-сапат, дикий цикорий, душицу или мелко нарубленную зелень.

На *6 порций*

Артишоков (очистите и натрите лимоном)	6
Долька чеснока (отрежьте кончики)	1
Петушиных гребешков (отварите в бульоне)	6
Вареных хвостов раков	12
Кочан салата-латук (мелко нарубите)	1
Салатные травы	
Оливковое масло	
Соль и перец	
Эстрагонный уксус	

Донышки артишоков отварите до мягкости в течение 15—20 минут в соленой воде. Обсушите и удалите сердцевину. Натрите блюдо долькой чеснока и разложите на нем артишоки. Украсьте петушиными гребешками, хвостами раков, латуком и салатными травами. Непосредственно за столом заправьте оливковым маслом, солью, перцем и уксусом.

MARIN
LES DONS DE COMUS

СПАРЖА В СОУСЕ «ВИНЕГРЕТ»

На 4 порции

Спаржи (срежьте толстые концы)	1 кг
Соуса «винегрет» *(стр. 165)*	100 мл

Свяжите спаржу в пучок и варите в соленой воде 7—8 минут. Следите за тем, чтобы она не переварилась. Обсушите спаржу, уложите ее на блюдо, удалите нитку и полейте соусом «винегрет».

VINCENT DE LA CHAPELLE
THE MODERN COOK

МАРИНОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

Caponata

Это аппетитное сицилийское блюдо будет храниться неделями, если его держать в холодильнике, и неопределенно долго, если его стершишовать.

На 8—12 порций

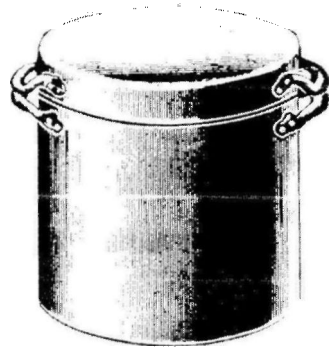
Баклажанов среднего размера (очистите и нарежьте на кусочки 2,5 см)	4
Оливкового масла	350 мл
Больших луковиц (нарежьте тонкими ломтиками)	4
Консервированных твердых итальянских помидоров (обсушите и превратите в пюре)	250 г
Черешков сельдерея (очистите и нарежьте кубиками 1x1 см)	4
Каперсов (обсушите)	75 г
Мелко нарубленной петрушки	30 г
Маслин (удалите косточки и нарубите)	*16*
Кедровых орехов	2 ст. л.
Уксуса из красного вина	100 мл
Сахара	50 г
Соли и свежесмолотого перца	по 1/2 ч. л.
или по вкусу жгучего красного перца	1/8 ч. л.
Листья салата-латука	

В большой тяжелой сковороде разогрейте 1/4 л масла. Положите на дно сковороды один слой баклажанов и обжарьте их на среднем огне, постоянно перемешивая, пока они не станут мягкими и не побуреют — примерно 10 минут. Следите за тем, чтобы не пережарить. Выложите их в миску и обжарьте другую порцию.

Добавьте в сковороду оставшееся масло, положите лук и, постоянно помешивая, обжарьте его в течение 3—5 минут до мягкости. Затем добавьте томаты и сельдерей и, интенсивно помешивая, готовьте примерно 5 минут, пока сельдерей не станет мягким. Чтобы избежать подгорания, подлейте небольшое количество воды. Добавьте каперсы, петрушку, оливки, кедровые орехи, обжаренные баклажаны и хорошо перемешайте. Снимите сковороду с огня.

В небольшой кастрюле разогрейте уксус и сахар, перемешайте до растворения сахара. Вылейте уксус на овощи, приправьте солью, перцем и жгучим красным перцем. Поставьте сковороду на самый маленький огонь, закройте и, быстро помешивая, варите примерно 20 минут. Если жидкость выкипит, добавьте немного воды: примерно столовую ложку за один раз. Салат должен быть влажным, но не жидким. Дайте остыть и подайте на листьях латука.

NIKA HAZELTON
THE REGIONAL ITALIAN KITCHEN



ГАРНИРОВАННЫЙ САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Melitzanosalata

На 6 порций

Длинных баклажанов	3 или 4
Маленькая луковица (натрите)	1
Долек чеснока (измельчите)	2
Большой помидор (очистите от кожицы и семян и нарежьте мелкими кусочками)	1
Оливкового масла	150—200 мл
Уксуса	1 ст. л.
Соль и перец	
Маслины	
Большой сладкий зеленый перец (очистите от семян и нарежьте колечками)	1

Наколите баклажаны, поместите их на противень и запекайте до мягкости в предварительно прогретой духовке при t 180°С — примерно 1 час. Пусть кожица станет черной, это придаст салату аромат дымка. Очистите баклажаны, пока они еще горячие, и нарежьте на мелкие кусочки. Продолжая резать, постепенно добавьте лук, чеснок, помидор, масло, уксус, соль и перец. Поместите в салатник и гарнируйте маслинами и кольцами сладкого зеленого перца.

CHRISSA PARADISSIS
THE BEST BOOK OF GREEK COOKERY

БАКЛАЖАНЫ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ КАК ГРИБЫ

Melanzane a Fungetielli

На 6 порций

Баклажанов (тонко очистите и нарежьте на кубики 2,5 см)	1,5 кг
Соль	
Оливкового масла	6 ст. л.
Больших зрелых помидоров (снимите кожицу, удалите семена и порежьте)	4
Больших маслин (выньте косточки и нарубите)	6—8
Каперсов	1 ст. л.
Веточек базилика или петрушки (мелко нарубите)	2—3
Долька чеснока (мелко нарубите)	1

Положите кубики баклажанов в дуршлаг, слегка посыпьте солью оставьте на 1 час для стекания горькой жидкости. Затем выньте и обсушите.

В глубокой кастрюле разогрейте масло, добавьте баклажаны и обжаривайте их на среднем огне в течение 15 минут. Добавьте томаты, маслины и каперсы, уменьшите нагрев и готовьте еще примерно 15 минут, пока баклажаны не станут мягкими. Добавьте зелень и чеснок, попробуйте на соль и осторожно перемешайте. Подавайте холодными.

ADA BONI
ITALIAN REGIONAL COOKING

БАКЛАЖАНЫ ПИКАНТНЫЕ

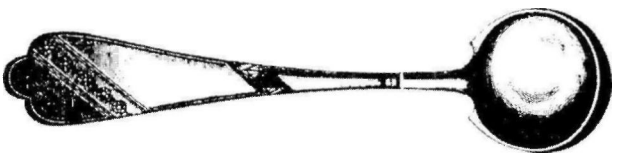
На 4—6 порций

Больших баклажанов (нарежьте на ломтики толщиной 2,5 см, посыпьте солью и оставьте стекать в течение 1—1,5 часов, затем обсушите)	2 или 3
Масла для глубокой жарки	около 300 мл
Сладких зеленых и сладких красных перцев (очистите от семян, нарежьте кубиками)	по 2
Соленых огурцов (нарежьте кубиками)	2
Вода	
Свежесмолотый черный перец	
Свежих виноградных листьев	8—10

Ломтики баклажанов обжарьте в масле до мягкости, снимите с огня и обсушите. Обжарьте до мягкости в том же масле перец и огурцы, снимите с огня и обсушите. Приготовьте соус, разбавив уксус небольшим количеством воды по вкусу. Добавьте черный перец и виноградные листья, доведите до кипения и осторожно проварите на слабом огне примерно 5—7 минут.

Уложите виноградные листья на дно глубокого блюда. Сверху поместите слой баклажанов и на каждый кусочек баклажана положите ложку смеси перца и огурцов. Продолжайте укладывать слои баклажанов и перца с огурцами, пока не будут использованы все подготовленные ингредиенты. Блюдо будет выглядеть лучше, если баклажанов и перца хватит не менее чем на 4 слоя. Залейте его соусом и поставьте в холодильник на 1—2 дня, чтобы баклажаны и перец пропитались уксусом.

JESSICA KUPER (EDITOR)
THE ANTHROPOLOGISTS' COOKBOOK



ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Melitzanes Salata

Если вам нравится чуть-чуть горьковатый, с ароматом дымка вкус запеченных в гриле или духовке баклажанов, —этот рецепт для вас. Такое пюре можно подать с кусочками горячего хлеба, с салатом из помидоров или с закуской из рыбы. В восточном Средиземноморье, например на Кипре, это пюре является частью *мецце,* небольших блюд с холодными и горячими закусками, подаваемых либо с вином, либо отдельно.

На 4 порции

Баклажанов весом примерно 250 г (наколите)	2
Долька чеснока	1
Оливкового масла	3 ст. л.
Лимонный сок	
Соль и перец	
Нарубленной петрушки	1 ст. л.

Запеките баклажаны до мягкости в предварительно прогретой до 200°С духовке примерно 50—60 минут. По сравнению с грилем, запекание в духовке дает более ровный результат и не требует пристального внимания.

Поместите измельченный чеснок в миску, разложите баклажаны и соскребите мякоть в ту же миску. Добавляя по капле масло, хорошо перемешайте, пока не получится густая однородная паста. Возможно, будет достаточно двух ложек масла. Консистенцию пасты можно выбрать по своему усмотрению. Приправьте лимонным соком, солью, перцем и вмешайте столовую ложку нарубленной петрушки. Подавайте икру охлажденной.

JANE GRIGSON
JANE GRJGSON'S VEGETABLE BOOK

БАКЛАЖАНЫ В ЙОГУРТЕ

Aubergines Macérees dans du Lait Caille

На 4—6 порций

Баклажанов (очистите и нарежьте на ломтики толщиной 1 см)	1,2 кг
Соль	
Оливкового масла	300 мл
Долек чеснока (очистите)	3
Густого йогурта (поместите на сито с тонкой тканью и дайте стечь в течение ночи)	около 3/4 л
Мелко накрошенных сухих листьев мяты	2 ч. л.

Посыпьте кусочки баклажанов солью и дайте им постоять 15 минут. Обсушите их в полотенце и поджарьте небольшими порциями в масле на среднем огне в течение 10 минут, пока они не станут золотистыми и мягкими. Обсушите и разложите на блюде остывать. Растолките вместе чеснок и щепотку соли и смешайте их с йогуртом. Вылейте йогурт на кусочки баклажанов, сверху посыпьте мятой и подавайте к столу.

GEORGES N. RAYES
L'ART CULINAIRE LIBANAIS

ЛИВАНСКИЙ САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Salade Épaisse d'Aubergines

На 6—8 порций

Длинных баклажанов	1,5 кг
Соль	
Большая долька чеснока (растолките в ступке с небольшим количеством соли)	1
Свежего гранатового сока	300 мл
Хлеба (поджарьте и нарежьте на маленькие кусочки)	250 г
Томатов (нарежьте на секции)	600 г
Белого репчатого лука (мелко нарубите или нарежьте тонкими ломтиками)	150 г
Сухой мяты	1 ст. л.
Растительного масла	200 мл
Зерна граната	

Отварите баклажаны до мягкости в соленой воде, примерно 20 минут, затем обсушите, а отвар сохраните. Нарежьте баклажаны, соскребите мякоть и крупно ее нарежьте. Измельченный чеснок смешайте с гранатовым соком. Хлеб размочите в отваре, выньте и отожмите. Добавьте его к большей части нарезанных баклажанов помидоров и лука. Соедините смесь гранатового сока и чеснока, около половины мяты и все масло. Хорошо перемешайте, проверьте, не требуется ли досолить, и выложите салат в большое глубокое блюдо. Украсьте оставшимися баклажанами, помидорами и луком, зернышками граната и оставшейся мятой.

GEORGES N. RAYES
L'ART CULINAIRE LIBANAIS

СОУС ИЗ АВОКАДО (ГУАКОМОЛЬ)

Guacamole

Это красивое блюдо, бледно-зеленое с красными пятнами помидоров и темно-зелеными кориандра, столь «деликатно», что его лучше всего съесть сразу после приготовления. Существуют вариации — с зелеными помидорами или вообще без них. При этом авокадо разминается с небольшим количеством стручкового перца, солью и очень малым количеством сока лайма. В Мексике его часто подают перед основными блюдами с теплыми *тортильяс* (хлебными лепешками) или *тачос* (мексиканскими сандвичами) и сметаной.

На 4 порции

Авокадо (разрежьте пополам и удалите косточки)	1 очень большой или 2 средних
Небольшой луковицы (мелко нарубите)	1/2
Свежих зеленых перца чилийского стручкового (очистите от семян и нарубите)	1 или 2
Веточки молодого кориандра (нарубите листья)	4
Соли	1/4 ч. л.
Помидоров (очистите от кожицы и семян и нарежьте)	250 г

С помощью ступки и пестика растолките в однородную пасту половину нарубленного лука, чилийский перец, половину нарубленного кориандра и соль. Вычерпайте мякоть авокадо и разомните ее вместе с пастой. Затем добавьте помидоры и оставшийся лук и кориандр. Хорошо перемешайте и сразу же подавайте на стол прямо в ступке.

DIANA KENNEDY
CIUSINES OF MEXICO

АВОКАДО, ФАРШИРОВАННЫЕ КРЕМОМ РОКФОР

Avocates Farcis a la Crëme de Roquefort

На *4 порции*

Спелых плода авокадо (разрежьте пополам, удалите косточки, выньте мякоть и нарежьте ее кубиками, кожицу сохраните)	
Крем рокфор	
Сыра рокфор	60 г
Сливочного масла (размягчите)	60 г
Творога (хорошо обсушите)	125 г
Соль и перец	
Паприка	
Салат-латук (нарежьте тонкими полосками)	

В миске смешайте до образования однородной пасты сыр рокфор, масло и мягкий творог. Приправьте солью, перцем и небольшим количеством паприки. Добавьте в полученный крем авокадо и тщательно перемешайте. Заполните пустые кожурки авокадо кремом и поместите их в холодильник. Подавайте на слое из нарезанного латука.

PIERRE ANDROUET
LA CUISINE AU FROMAGE

САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

Haricots Verds à I'Huile

На 4—6 порций

Небольшой нежной стручковой фасоли (обрежьте все лишнее)	750 г
Соль	
Сливочного масла	15 г
Долька чеснока (срежьте кончики)	1
Мелко нарубленных свежих кервеля, кровохлебки, эстрагона, шнит-лука и кресс-салата	по 2 ст. л.
Оливковое масло	
Эстрагоновый уксус	
Свежесмолотый черный перец	

Отварите фасоль до мягкости в кипящей соленой воде с куском сливочного масла, затем обсушите. Натрите салатник чесноком и красиво уложите фасоль. Смешайте травы и расположите их кольцом вокруг фасоли. Приправьте салат прямо за столом оливковым маслом, эстрагоновым уксусом и небольшим количеством черного перца.

MARIN
LES DONS DE COMUS

САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ С АНЧОУСАМИ

Haricots Verts en Salade

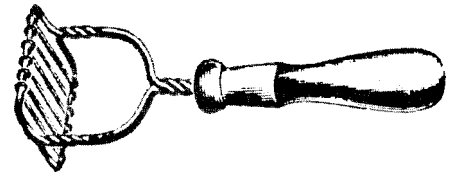
Оригинальная версия этого рецепта требует, чтобы лук был запечен в пепле. Альтернативный способ состоит в том, чтобы положить лук на слой соли и запекать его около 40 минут при t 180° С в предварительно нагретой духовке.

На 4—6 порций

Стручковой фасоли (отварите, освежите холодной водой и обсушите)	750 г
Анчоусов	4 или 5 филе
Луковицы (запеките, очистите и нарежьте ломтиками)	3 или 4
Свеклы (отварите и нарежьте ломтиками)	2
Нарубленные салатные травы	
Соль и свежесмолотый перец	
Оливковое масло	
Винный уксус	

Поместите фасоль в салатник и гарнируйте анчоусами, луком, свеклой и салатными травами. Заправляйте салат за столом солью, перцем, растительным маслом и укусом.

BEAUVILLIERS
L'ART DU CUISINIER



МАРИНОВАННЫЕ ПОБЕГИ ФАСОЛИ

Это блюдо можно подать с рисом и соусом нуок мам (см. рецепт вьетнамского салата из огурцов на стр. 102).

На 4 порции

Свежих побегов фасоли (вымойте и обсушите)	500 г
Морковь средних размеров (нашинкуйте)	1
Большой стебель зеленого лука (нарежьте поперек по 5 см и вдоль на тонкие полоски)	1
Побег китайского бамбука (нарежьте на тонкие полоски)	1
Соль	1 ст. л.

Смешайте вместе все ингредиенты и залейте их водой. Дайте смеси постоять при комнатной температуре по крайней мере 3 часа, но предпочтительнее целый день. Этот салат будет храниться в холодильнике примерно 2 дня. Перед подачей слейте воду.

JILL NHU HUONG MILLER
VIETNAMESE COOKERY

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ ИЛИ ЧЕЧЕВИЦЫ

Salade de Haricots, Flageolets, Lentilles, Fèves

Фасоль следует замочить на ночь в воде. Чечевицу замачивать не нужно.

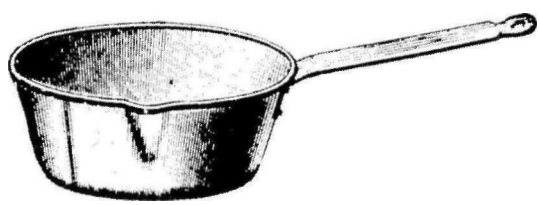
На 6—8 порций

Сушеной фасоли, бобов или чечевицы	500 г
Соль	
Стебель репчатого лука с двумя головками	1
Букет-гарни	
Морковь	1
Заправка	
Соль и перец	
Винного укуса	2 ст. л.
Французской горчицы	1 ст. л.
Сухого белого вина	около 100 мл
Растительного масла	100 мл
Мелко нарубленного кервеля	1 ст. л.
Мелко нарубленного эстрагона	1 ч. л.
Долька чеснока (мелко нарубите)	1
Головки лука-шалота (нарежьте тонкими ломтиками)	2

Отварите фасоль или чечевицу на медленном огне в слегка подсоленной воде с луком, букетом-гарни и морковью. Сразу после готовности — спустя около 1,5—2 часов для фасоли или около 1 часа для чечевицы — приготовьте заправку: смешайте соль, перец, уксус, горчицу и половину белого вина, затем добавьте масло, нарубленные травы, чеснок и лук-шалот.

Дайте фасоли или чечевице стечь (отвар сохраните) и добавьте их горячими в заправку. Хорошо перемешайте, чтобы они пропитались. Когда заправка поглотится, добавьте еще немного вина или отвара для увлажнения.

JISEPH FAVRE
DICTIONNAIRE UNIVERSEL DE CUISINE PRATIQUE



АМЕРИКАНСКИЙ САЛАТ ИЗ ТРЕХ БОБОВЫХ

Это вкусное и чрезвычайно эффектное блюдо. Цвета и формы бобов производят впечатление натюрморта. Вы можете варьировать состав салата. Например, добавьте черную фасоль или замените ею обыкновенную фасоль. Салат можно приготовить за день до того, как он понадобится. В этом случае петрушку и шнит-лук положите в салат перед употреблением. Важный момент, который следует запомнить: бобы нужно класть в винегретную заправку горячими, чтобы они хорошо пропитались ею.

На 4—6 порций

Сушеного нута, обыкновенной фасоли и темно-красной фасоли (все замочите на ночь и обсушите)	по 100 г
Нарубленного зеленого или репчатого лука	8 ст. л.
Долек чеснока (мелко нарубите)	2
Нарубленной петрушки и шнит-лука	1 горсть
Оливкового масла	5—6 ст. л.
Винного уксуса или лимонного сока	1 ст. л.
Соль и перец	
Сахар	

В течение I часа варите на слабом огне нут, затем добавьте обыкновенную фасоль и варите еще 1 частр. Следите, чтобы фасоль не разварилась. В отдельной кастрюле в течение 1,5 часа отварите темно-красную фасоль, пока вода и находящиеся в ней другие ингредиенты не окрасятся.

Остальные компоненты смешайте в миске, добавив соль и перец по вкусу. Выложите в нее обсушенные горячие бобы и хорошо перемешайте. Дайте остыть, затем поставьте в холодильник. Перед подачей на стол посыпьте петрушкой и шнит-луком.

JANE GRIGSON
JANE GRIGSON'S VEGETABLE BOOK

СМЕШАННЫЙ САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

Ориентируясь на внешний эффект, можно заменить черную фасоль на такое же количество красной фасоли или добавить красную фасоль к черной и белой.

На 6 порций

Сушенной обыкновенной фасоли	200 г
Сушеной черной фасоли	200 г
Репчатого лука средних размеров (стебель и 2 или 3 головки)	
Лавровый лист	1
Кусочек стебля коричного дерева размером 2,5 см	1
Долек чеснока	2
Соуса «винегрет» *(стр. 165),* приготовленного с нарубленными зеленым луком и петрушкой	около 8 ст. л.

Положите фасоль в отдельные кастрюли, залейте холодной водой на 5 см выше поверхности бобов, закройте и быстро доведите до кипения. Варите 2 минуты, снимите с огня, откройте и оставьте на 1 частр.

В одну кастрюлю добавьте лук и лавровый лист, в другую — корицу и чеснок. Варите фасоль до мягкости на мед-

ленном огне с неплотно закрытыми крышками, в зависимости от ее возраста, от 45 минут до 1 часа и более. Затем удалите лук, лавровый лист, чеснок и корицу. Фасоль хорошо обсушите, выложите в большую миску, смешайте с соусом «винегрет» и подайте к столу.

MARIA CHAMBERLIN-HELLMAN (EDITOR)
FOOD NOTES

САЛАТ ИЗ ОГОРОДНЫХ БОБОВ

На 4 порции

Бобов (слущите и очистите)	1 кг
Соленых анчоусов (вымочите, отделите филе от костей, промойте и обсушите)	4—6
Яйца (сварите вкрутую и мелко нарубите)	3
Соуса «винегрет» *(с. 165)*	около 100 мл

Поместите бобы, филе анчоусов и нарубленные яйца в салатник. Приправьте соусом «винегрет» и подайте на стол.

C. CHANOT-BULLIER
VIELLES RECETTES DE CUISINE PROVENCALE

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И БОТВЫ

Свекла может быть замечательным овощем, если только ее не варить. В противном случае она потеряет содержащийся в ней натрий. Если же свекла все-таки варится, то готовить ее надо в жиронепроницаемой бумаге в жаропрочной посуде и при этом оставить ботву и только слегка поскрести. Поданная горячей вместе с растопленным сливочным маслом, она восхитительна. Ее можно также приготовить в углях подобно печеной картошке и подать горячей в свернутой салфетке, следя за тем, чтобы кожица не была повреждена.

На 4 порции

Свекольной ботвы (отварите на пару, отожмите и мелко нарубите)	500 г
Сырая свекла (очистите и натрите)	1
Лимонного сока	2 ст. л.
Меда	1 ст. л.
Растительного масла	6 ст. л.
Яйцо (сварите вкрутую и нарежьте тонкими ломтиками)	1

Остудите бобы и подайте как салат, гарнировав сырой натертой свеклой и заправив хорошо перемешанными лимонным соком, медом и маслом. Украсьте кусочками яйца.

MARGERY BRAND
FIFTY WAYS OF COOKING VEGETABLE IN INDIA

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЛУКА

Pdntzaria me Kromithi Saldta

На 4 порции

Свеклы среднего размера	1 кг
Уксуса	1 ст. л.
Соль	
Большая луковица (нарежьте кубиками)	1
Перец	
Петрушки (нарубите)	15 г
Соуса «винегрет» *(с. 165)*	100 мл

Оторвите от свеклы листья и стебли (не нужно отрезать стебель у основания, так как во время варки оттуда будут выделятся соки). Поскребите корнеплоды под проточной холодной водой. Положите их в кастрюлю и полностью залейте холодной водой. Добавьте уксус, 1 ст. л. соли и доведите до интенсивного кипения на сильном огне. Уменьшите нагрев до среднего, закройте крышку и варите до мягкости 1 час или дольше, в зависимости от возраста свеклы. Затем обсушите и снимите кожицу, потерев корнеплоды пальцами. Нарежьте свеклу поперек на ломтики толщиной 5 мм. Поместите их в миску и добавьте лук и немного соли и перца. Налейте соус «винегрет», посыпьте петрушкой и осторожно перемешайте. Подавайте в теплом или холодном виде.

THEONIE MARK
GREEK ISLANDS COOKING

СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ С ЙОГУРТОМ

Rote-Rüben-Salat mil Joghurt

На 4 порции

Мелкой молодой сырой свеклы (очистите и порежьте тонкими ломтиками)	300 г
Яблока (очистите от кожицы, удалите сердцевину и порежьте ломтиками)	2
Йогурта или сметаны	1/4 л
Лимон (отожмите и процедите сок)	1
Майонеза *(с. 166)*	3 ст. л.
Маленькая луковица (нарубите) 1 или тертого свежего хрена 2 ст. л.	

Смешайте свеклу и яблоки. Приправьте йогурт или сметану солью, сахаром и лимонным соком. Добавьте майонез и смешайте со свеклой и яблоками. Посыпьте нарубленным луком или тертым хреном и подайте к столу.

JOZA BRÍZOVÁ & MARINA KLIMENTOA
TSCHECHISCHE KÜCHE

БРОККОЛИ С МАСЛОМ И ЛИМОНОМ

Broccoli all'Olio e Limone

Брокколи, цветная капуста, зеленые бобы, мангольд, шпинат — да практически все овощи могут быть приготовлены по этому рецепту. В Италии это, возможно, самый распространенный способ употребления зелени.

На *4 порции*

Брокколи (головки порежьте на соцветия, стебли очистите и нарежьте на кусочки размером 7,5 см, вымойте и обсушите)	1 большой пучок
Оливкового масла	около 100 мл
Лимон (отожмите и процедите сок)	1
Соль и свежесмолотый перец	

Покройте брокколи соленой водой и отварите ее в течение 4—5 минут, пока она не размягчится, но еще останется хрустящей. Обсушите и положите ее на блюдо.

Смешайте растительное масло, лимонный сок, немного соли и перца и вылейте на брокколи. Подавайте в горячем или холодном виде.

NIKA HAZELTON
THE REGIONAL ITALIAN KITCHEN

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛИМОННЫМ СОКОМ

Choux-rouges en Salade

На 6 порций

Средний кочан красной капусты	1
Соленого кипятка	1,25 л
Соль и перец	
Нарубленного тимьяна	1 ст. л.
Лавровый лист	1
Лимонного сока	1/4 л

Разделите качан красной капуты на листья, срежьте ребра, а остальные части листьев нарежьте тонкими полосками. Погрузите их в соленый кипяток и подержите там в течение 1 минуты. Дайте хорошо стечь, надавливая обратной стороной половника. Капуста начнет окрашиваться в пурпурный цвет. Выложите ее в салатник и приправьте небольшим количеством соли и перца, тимьяном и лавровым листом, затем налейте лимонный сок. Как только капуста вступит в контакт с кислотой, она начнет розоветь. Закройте салат жиронепроницаемой бумагой и оставьте на ночь.

H. HEYRAUD
LA CUISINE À NICE

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Salade de Choux Rouges

Способ приготовления капусты показан на стр. 20.

На 4—6 порций

Красной капусты (удалите кочерыжку, отделите листья и отрежьте ребра)	1 кочан
Соли	около 2 ст. л.
Соуса «винегрет» *(с. 325)*	100 мл

Нарежьте листья капусты на тонкие полоски. Уложите их слоями, пересыпанными солью, в миску и дайте постоять 4 часа. Затем обсушите и поместите в салатник. Приправьте соусом «винегрет» и подайте к столу.

LÉON ISNARD
LA CUISINE FRANCAISE ET AFRICAINE

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЛУКА

На *4 порции*

Моркови (поскоблите)	3
Луковицы (очистите)	2
Стручка зеленого чилийского перца	2
Кусочек имбирного корня (поскребите)	1
Соль	
Уксуса или сока лайма	3 ст. л.

Пропустите морковь, лук, перец и имбирь через мясорубку или очень мелко нарубите. Добавьте по вкусу соль и уксус или сок лайма и хорошо перемешайте.

ISIDORE COELHO
THE CHEF

САЛАТ ИЗ НАШИНКОВАННОЙ СЫРОЙ МОРКОВИ

Carottes Rupees Crues

На 4 порции

Моркови	500 г
Соль и перец	
Лимон (отожмите и процедите сок)	1
Двойных сливок	100 мл
Нарубленная петрушка	

Очистите или поскребите морковь, тщательно промойте ее, обсушите и нашинкуйте только красные части (то есть предварительно удалите сердцевину). Приправьте солью и перцем и влейте лимонный сок и сливки. Хорошо перемешайте и посыпьте нарубленной петрушкой.

MADAME SAINT-ANGE
LA CUISINE DE MADAME SAINT-ANGE

АРАБСКИЙ МОРКОВНЫЙ САЛАТ

Salatat al-Djazar

Некоторые предпочитают исключить из данного рецепта оливковое масло.

На 2—3 порции

Моркови (очистите и порежьте кубиками)	250 г
Чеснока (дольки очистите и порежьте толстыми ломтиками)	1 головка
Соль	
Перца	1/2 ч. л.
Паприки	1/2 ч. л.
Молотого тмина	1/2 ч. л.
Петрушки (мелко нарубите)	50 г
Свежего кориандра (мелко нарубите)	50 г
Винного уксуса	3 ст. л.
Оливкового масла	3 ст. л.

В кипящей воде отварите в течение 10—12 минут морковь и чеснок. Дайте им стечь и остыть, затем положите в салатник и посыпьте солью, перцем, паприкой, тмином, петрушкой и кориандром. Влейте уксус и масло, перемешайте и подавайте к столу.

RENÉ R KHAWAM
LA CUISINE ARAEJE

МОРКОВНЫЙ САЛАТ

Schlada Dsjada

Этот уникальный салат хорошо идет с рыбой. Подавайте его холодным. Благодаря специям его можно хранить в закрытом виде в холодном месте в течение недели.

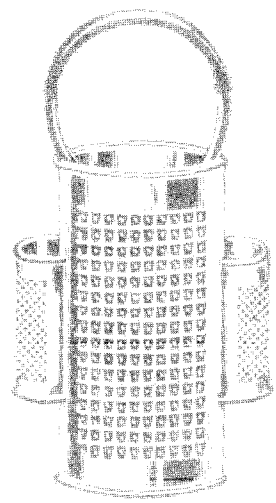
На 6 порций

Моркови (нарежьте ломтиками поперек)	400 г
Воды	около 1 л
Соли	2 ч. л.
Чеснока	5 долек
Нарубленной петрушки	3—4 ст. л.
Мелко нарубленного красного стручкового чилийского перца	1/2 ч. л.
Сладкой паприки	1 ст. л.
Молотых семян тмина	1 ч. л.
Растительного масла	4 ст. л.
Лимонного сока или уксуса из белого вина	100 мл

Отварите морковь в воде с добавлением 1 ч. л. соли в течение примерно 10 минут, пока она не размягчится, но останется слегка недоваренной. Дайте остыть ей в отваре.

В ступке разотрите в пасту чеснок, петрушку, чилийский перец, паприку, оставшуюся соль и тмин. В сковородке или кастрюле разогрейте растительное масло. Добавьте пасту из специй и 1/4 л морковного отвара. Когда жидкость закипит, снимите ее с огня и добавьте к моркови в ее отваре. Затем добавьте лимонный сок или уксус. Подавайте салат холодным.

IRENE F DAY
KITCHEN IN THE KASBAH MOROCCAN COOKING



САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Chou-Fleur Cru en Salade

На 6 порций

Белой цветной капусты (разделите на соцветия)	1 твердый кочан
Горчицы	1 ст. л.
Соль и свежесмолотый перец	
Оливкового масла	3-4 ст. л.
Лимонного сока	1 ст. л.
Кресс-салата (очистите, стебли удалите)	1 кочан
Помидоров (разрежьте на 4 части)	3

Соцветия капусты быстро вымойте, хорошо обсушите и положите в салатник. Для приготовления соуса «винегрет» положите в миску горчицу, добавьте хорошую щепотку соли и перца. Влейте 1 столовую ложку оливкового масла и хорошо перемешайте. Затем, постоянно помешивая, понемногу добавьте оставшееся масло. Наконец, добавьте лимонный сок. Вылейте этот соус на капусту и оставьте ее мариноваться в течение 1 часа.

Непосредственно перед подачей добавьте кресс-салат, помидоры и хорошо перемешайте.

ODETTE KAHN
LA PETITE ET LA GRANDE CUISINE

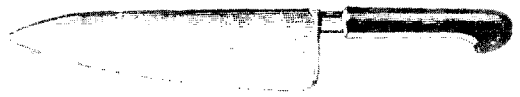
СЕЛЬДЕРЕЙ В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

На 4—6 порций

Корневого сельдерея (натрите на терке или в комбайне)	500 г
Лимонного сока	6 ст. л.
Соли	1 ст. л.
Свежесмолотого черного перца	1/2 ч. л.
Взбитых или двойных сливок	1/4 л
Дижонской горчицы	2 ст. л.
Каперсов	2 ст. л.
Мелко нарубленной петрушки	3—4 ст. л.

Сразу после шинкования смешайте сельдерей с лимонным соком, солью и перцем. Взбейте вместе сливки и горчицу, вылейте полученную смесь на сельдерей и хорошо перемешайте. Закройте и охладите. Непосредственно перед подачей смешайте сельдерей с каперсами и посыпьте петрушкой. Можно дополнительно предложить перец.

SHIRLEY SARVIS
WOMAN'S DAY HOME COOKING AROUND THE WORLD



РОЖДЕСТВЕНСКИЙ САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

Weihnachtssalat aus Sellerie

На 4 порции

Корневого сельдерея (очистите и нарежьте ломтиками)	500 г
Соленой кипящей воды	1/4 л
Уксуса	2 ч. л.
Сахара	2 кубика
Луковица (мелко нарубите)	1
Перец	
Оливкового масла	3 ст. л.
Лимонного сока	1 ст. л.
Нарубленных грецких орехов	2 ст. л.

Как только сельдерей будет очищен и нарезан, сразу же опустите его в кастрюлю с кипящей водой, добавьте уксус, сахар и варите до мягкости примерно 20 минут. Выложите сельдерей на сито и дайте стечь воде, затем поместите его в миску и посыпьте луком и небольшим количеством перца. Вмешайте в отвар растительное масло и лимонный сок и вылейте его на сельдерей. Посыпьте нарубленными грецкими орехами. Салат станет вкуснее, если ему дать постоять 24 часа.

JOZA BRIZOVÁ AND MARYNA KLIMENTOVÁ
TSCHECHISCHE KÜCHE

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

На 4 порции

Корневой сельдерей (нарежьте тонкими ломтиками, бланшируйте в течение 3-х минут в кипящей воде, дайте стечь и порежьте крупными полосками)	1
Соль и перец	
Сухой английской горчицы	1/2 ч. л.
Уксуса	2 ст. л.
Растительного масла	100 мл

Бланшированные полоски сельдерея посыпьте солью и дайте им постоять в течение 30 минут. Затем хорошо промойте и обсушите на полотенце. За час до подачи на стол смешайте горчицу и немного соли и перца с уксусом, добавьте растительное масло и хорошо перемешайте с сельдереем.

ALFRED SUZANNE AND C HERMAN SENN
A BOOK OF SALADS

МАРИНОВАННЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ

Selino Marinato

Маринованный сельдерей следует приготовить заранее. Затем его можно будет хранить в течение недели. Такой же маринад можно использовать для артишоков, фасоли, фенхеля, лука-порея или грибов.

На 4 порции

Корень сельдерея (твердые стебли поскребите, порежьте по диагонали на кусочки толщиной 4 см длинные куски разрежьте пополам вдоль)	1
Оливкового масла	100 мл
Лимона (отожмите и процедите сок)	1,5
Нарубленных листьев фенхеля	2 ст. л.
Веточки свежего тимьяна (нарубите)	1 или 2
Веточки свежей петрушки (нарубите)	2
Небольшой лавровый лист	1
Соль и свежесмолотый перец	
Воды	около 100 мл

В эмалированной кастрюле, способной вместить весь сельдерей, смешайте масло, лимонный сок, травы, приправы и воду. Доведите до кипения на большом огне, опустите сельдерей и наполовину залейте его водой. Накройте крышкой и кипятите на слабом огне 15 минут, пока сельдерей не размягчится, но останется еще хрустящим. Снимите с огня и дайте ему остыть в маринаде. Храните блюдо в стеклянной банке в холодильнике. Если маринад очень жидкий, прокипятите его в маленькой кастрюле на большом огне и вылейте на сельдерей. Подавайте с добавлением ломтиков лимона и листьев фенхеля.

VILMA LIACOURAS CHANTILES
THE FOOD OF GREECE

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ И ЯБЛОК

Salade Angèele

На 4 порции

Белого сельдерея (хорошо обрежьте, промойте и порежьте тонкими полосками)	1 головка
Маленьких яблока (очистите, удалите сердцевину и порежьте тонкими полосками)	2
Холодная отварная картофелина (порежьте тонкими полосками)	1
Небольшая отварная свекла (порежьте тонкими полосками)	1
Масла из грецких орехов	3—4 ст. л.
Маленьких лимона (отожмите и процедите сок)	2
Желток крутого яйца (мелко нарубите)	1
Нарубленного кервеля	1/2 ч. л.
Соль и перец	

Красиво уложите сельдерей, яблоки, картофель и свеклу в салатник. Подайте с приправой из орехового масла, лимонного сока, яичного желтка, кервеля, соли и перца. Приправу хорошо перемешайте.

ALFRED SUZANNE AND C HERMAN SENN
A BOOK OF SALADS

ЗИМНЯЯ ИЛИ РОЖДЕСТВЕНСКАЯ КАПОНАТА

Caponata d'Inverno o di Natale

Это блюдо распространено в Энне, городе центральной Сицилии.

На 6—8 порций

Сельдерея (очистите, порежьте поперек и отварите на слабом огне около 8—10 минут)	2 головки
Зеленых оливок (удалите косточки)	100 г
Каперсов	3 ст. л.
Оливкового масла	100 мл
Уксуса	3 ст. л.
Сахара	2 ч. л.
Жареных миндальных орехов (крупно нарубите)	90 г
Поджаренных хлебных крошек	2 ст. л.
Кишмиша	60 г

Положите сельдерей в кастрюлю вместе с оливками, каперсами и маслом. Хорошо перемешайте, добавьте уксус и сахар и готовьте на умеренном огне, пока не испарится уксус. Снимите с огня, добавьте большую часть нарезанного миндаля. Подмешайте хлебные крошки и изюм. Хорошо перемешайте и выложите на блюдо. Украсьте оставшимся миндалем, подавайте холодным.

LUIGI VOLPICELLI E SECONDINO FREDA
L'ANTIARTUSI

САЛАТ ИЗ РЕБЕР ШВЕЙЦАРСКОГО МАНГОЛЬДА

В Англии доступны две разновидности мангольда, однако только одна, известная как крамбе приморская, имеет достаточно большие ребра, пригодные для приготовления данным способом.

Мангольд — это разновидность свеклы, имеющая большие мясистые стебли. Эти стебли, или ребра, нужно срезать, когда они еще молодые и не жесткие, связать в пучок, как спаржу, и подравнять по длине. Зеленые части ботвы швейцарского мангольда можно использовать для других блюд.

На *4 порции*

Швейцарского мангольда (свяжите в пучки)	2 кг
Соль	
Соус «винегрет» *(см. 165)*	

Ребра отварите до мягкости в соленой воде, примерно в течение 10—12 минут, затем обсушите, еще теплые заправьте соусом и подавайте к столу.

MAXIMILIAN DE LOUP
THE AMERICAN SALAD BOOK

САЛАТ ИЗ ЦИКОРИЯ, ГРИБОВ И ОГУРЦОВ

На *8—10 порций*

Цикория (отрежьте корни, удалите бесцветные листья, вымойте, обсушите и порежьте тонкими полосками)	6 головок
Шампиньонов (вымойте в воде с добавлением 1 ст. л. лимонного сока, ножки срежьте, шляпки нарежьте тонкими ломтиками)	500 г
Огурца (очистите и нарежьте тонкими ломтиками)	2
Мелко нарубленной петрушки	2 ст. л.
Мелко нарубленного шалота	2 ст. л.
Соуса «винегрет» *(см. 165)*	100 мл

Положите цикорий, грибы и огурцы в охлажденную миску и посыпьте петрушкой. В соус добавьте нарубленный лук-шалот. Непосредственно перед подачей на стол вылейте его на овощи и перемешайте.

JULIE DANNENBAUM
MENUS FOR ALL OCCASIONS

ГУМУС С ТАХИНИ

Ensalada de Garbanzos con Tahine

Тахини — это паста, приготовленная из молотых семян кунжута. Ее можно приобрести в магазинах деликатесов или восточных продуктов.

На 4 порции

Сушеного нута (замочите на ночь в воде и дайте стечь)	400 г
Тахини	3 ст. л.
Лимон (отожмите и процедите сок)	1
Чеснока (измельчите в пасту)	4 дольки
Соль	
Нарубленной петрушки	1 ст. л.
Оливкового масла	4 ст. л.

Нут залейте полностью кипящей водой и бланшируйте в течение 30 минут, затем обсушите, остудите и удалите как можно большее количество кожицы.

Залейте свежей водой и варите на медленном огне 2—3 часа до мягкости. Затем измельчите в пюре в комбайне или миксере. Отдельно взбейте вместе тахини, лимонный сок, чеснок и соль. Смешайте полученную смесь с нутом до образования однородной пасты. Попробуйте и, если необходимо, добавьте еще лимонного сока. Переложите пасту на блюдо, гарнируйте петрушкой и сбрызните оливковым маслом.

EL MUNDO GASTRONOMICO

ПРОТЕРТЫЕ КАБАЧКИ СО СВЕЖИМ БАЗИЛИКОМ

Courgettes Rapées au Basilic Frais

Этот салат следует готовить перед подачей на стол. Если нет свежего базилика, его можно заменить свежим эстрагоном.

На 4 порции

Молодых кабачков длиной 10—15 см (срежьте верхушки и хвостики, пропустите через средний нож механической терки или натрите на крупной терке)	4 или 5
Свежих листьев базилика (мелко нарубите)	10—12
Соуса «винегрет» *(см. 165)*, приготовленного с 1 ч. л. дижонской горчицы	5 ст. л.

Добавьте в соус две трети базилика и полейте им кабачки. Переложите их в салатник и посыпьте остатками базилика.

MARTINE JOLLY
RÉUSSIR VOTRE CUISINE

КИСЛО-СЛАДКИЕ КАБАЧКИ

Zucchine alla Scapece

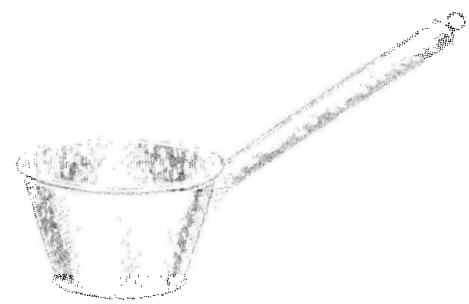
У неаполитанцев это самый любимый способ приготовления небольших нежных кабачков. Итальянское название блюда — скапесе (scapece) — искаженное за многие столетия имя древнеримского гастронома Апиция. Сегодня это название используется в Неаполе и окрестностях для обозначения различных приготовленных данным способом продуктов (главным образом овощей и рыбы). Готовя салат, нужно выдержать строгий баланс между остротой уксуса и сладостью сахара: ни один оттенок вкуса не должен преобладать.

На 4 порции

Твердых кабачков (нарежьте тонкими кольцами и обсушите полотенцем)	8
Оливкового масла	100 мл
Чеснока (очистите и порежьте очень тонкими ломтиками)	2 или 3 дольки
Листья мяты (разорвите на кусочки)	
Соль и свежесмолотый перец	
Сахарной пудры	2 ст. л.
Мягкого солодового уксуса	2 ст. л.

Сильно разогрейте масло и порциями обжарьте в нем с обеих сторон до золотистого цвета кусочки кабачков (не допускайте подгорания). Дайте соку стечь и хорошо обсушите. Положите слой кабачков на плоское блюдо и посыпьте его чесноком, мятой, солью и перцем. Добавьте сахара и сбрызните небольшим количеством уксуса. Продолжайте укладывать следующие слои, пока не будут использованы все кабачки.

FRANCO LAGATTOLLA
THE RECIPES THAT MADE A MILLION



КАБАЧКИ С ШАФРАНОМ

Courgettes au Safran

На 8 порций

Кабачков (разрежьте каждый вдоль на четыре части)	8
Риса (отварите)	100 г
Сладких перцев (запеките в гриле, очистите от кожицы и семян и нарежьте кубиками)	4
Нарубленной петрушки	2 ст. л.

Для шафранового курт-бульона

Молотого шафрана	1/2 ч. л.
Растительного масла	100 мл
Воды	300 мл
Лимон (отожмите и процедите сок)	1
Сельдерея	1 стебель
Фенхеля 1 веточка и тимьяна 1 побег	
Лавровый лист	1
Семян кориандра	1 ч. л.
Соль и перец	

Приготовьте курт-бульон, смешав все компоненты. Поместите в него кабачки и варите их до мягкости (но не разваривайте), примерно 10 минут. Затем дайте им остыть в отваре.

После остывания обсушите и поместите на длинное блюдо. На оба конца блюда положите рис и по краям блюда уложите кубики перца. Сбрызните кабачки и рис курт-бульоном, посыпьте нарубленной петрушкой и подавайте к столу.

J BERJANE
FRENCH DISHES FOR ENGLISH TABLES

ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВ ПО-ТУНИССКИ

Ajlouke de Courgettes

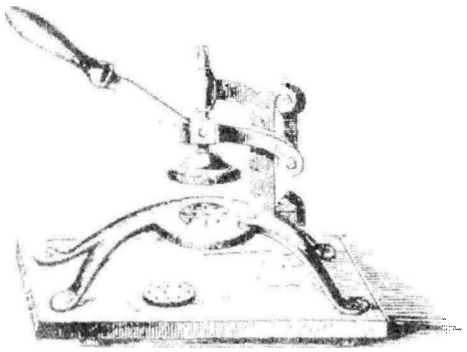
Необходимая для данного рецепта харисса — это острый паштет, приготовленный из красного стручкового чилийского перца и чеснока с добавлением кориандра, тмина и соли. Она широко используется в тунисской кухне. Приобрести хариссу можно в специализированных магазинах. Если же она окажется недоступной, просто растолките вместе маленький очищенный от семян стручок чилийского перца и чеснок.

На 4 порции

Кабачка среднего размера (отрежьте кончики и нарежьте толстыми ломтиками)	2
Хариссы	1/2 ч. л.
Лимона (отожмите и процедите сок)	1/2
Чеснока (измельчите в ступке)	2 дольки
Молотых семян тмина	1/2 ч. л.
Молотых семян кориандра	1/2 ч. л.
Соли	1 ч. л.
Оливкового масла	2 ст. л.
Маслин (по желанию)	10

Отварите кабачки в кипящей воде в течение 20 минут. Дайте им стечь и, когда они станут теплыми, отожмите лишнюю воду. Положите их в миску и разомните вилкой. Добавьте хариссу, лимонный сок, чеснок, тмин, кориандр и соль. Хорошо перемешайте. Переложите смесь на блюдо, сбрызните маслом и, если хотите, добавьте маслины.

EDMOND ZEITOUN
250 RECETTES CLASSIQUES DE CUISINE TUNISIENNE



САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С КОЗЬИМ СЫРОМ

Salade de Concombre au Fromage de Chèvre

Кроттин — это небольшой твердый сыр, приготовленный из козьего молока.

На 2 порции

Огурцов (очистите и натрите на крупной терке)	500 г
Соль	
Листьев молодого шпината (порежьте полосками)	50 г
Листьев латука (порежьте полосками)	100 г
Сыра (срежьте корку, порежьте полосками)	1 головка
Маслин	10

Для заправки из козьего молока

Йогурта, предпочтительно из козьего молока	100 мл
Чеснока (мелко нарубите)	2 дольки
Соль (по желанию)	
Свежесмолотый перец	
Оливкового масла	1 ст. л.

Слегка посыпьте огурцы солью, положите их в установленное над миской сито и поставьте на 3 часа в холодильник для стекания.

В салатнике приготовьте заправку, взбив йогурт с чесноком, небольшим количеством соли (по желанию), перцем и маслом.

Смешайте шпинат и латук. Вмешайте огурцы. Положите все в салатник, украсьте сыром и маслинами и сразу же подавайте на стол.

SYLVIE THIÉBAULT
SALADES ET ASSIETTES FROIDES

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

Khiyãr Térétúru

***Ореховый** соус хорошо сочетается также с листьями портулака и с предварительно обваренными кипятком брокколи, цветной капустой и листьями шпината.*

На 4 порции

Огурца (очистите и нарежьте тонкими ломтиками)	1 или 2
Соль и белый перец	
Оливкового масла	2 ст. л.

Для орехового соуса

Грецких орехов или миндаля (бланшируйте)	100 г
Соли	1/2 ч. л.
Чеснока (очистите)	3 или 4 дольки
Хлеба (корку срежьте, вымочите в воде и отожмите)	30 г
Винного уксуса 150 мл или процеженный сок 2—3 лимонов	

В каменной ступке сначала истолките орехи, затем добавьте к ним соль и чеснок и, наконец, хлеб. В итоге должна получиться пастообразная смесь. Постоянно помешивая деревянной ложкой, увлажните пасту уксусом или лимонным соком, затем, чтобы довести ее до консистенции сливок, добавьте воды. Положите огурцы на блюдо, приправьте небольшим количеством соли и белого перца и полейте соусом. Затем полейте оливковым маслом и подавайте на стол.

TURABI EFFENDI
TURKISH COOKERY BOOK

МИНДАЛЬНЫЙ САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ

На 6 порций

Огурца (очистите и нарежьте очень тонкими ломтиками)	2
Соль	
Сметаны	1/4 л
Нарубленного миндаля	30 г
Мелко нарубленного шнит-лука	2 ст. л.
Лимонного сока	1 ч. л.

Посыпанные солью ломтики огурцов поместите слоями в дуршлаг. Для приготовления заправки смешайте сметану, нарубленный миндаль, шнит-лук, лимонный сок и примерно 1/2 чайной ложки соли. Дайте огурцам стечь и затем обсушите их. Положите огурцы в салатник, полейте соусом и подавайте на стол.

HELEN BROWN
HELEN BROWN'S WEST COAST COOK BOOK

ОГУРЦЫ С ЙОГУРТОМ

Jãjih

На 4 порции

Небольших огурца (очистите и порежьте мелкими кубиками)	2
Соль	
Чеснока (измельчите)	2 или 3 дольки
Йогурта	600 мл

Посыпьте огурцы солью и перемешайте. Сложите чеснок в миску, добавьте йогурт и взбейте с водой, пока соус не достигнет консистенции жидких сливок. Затем положите в соус огурцы, несколько кусочков льда, перемешайте и подавайте к столу.

TURABI EFFENDI
TURKISH COOKERY BOOK

ВЬЕТНАМСКИЙ САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ

Входящий в данный рецепт соус нуок мам широко используется во вьетнамской кухне. Он основан на простом нуок маме — ферментированном рыбном соусе, который можно приобрести в магазинах восточных продуктов. Чтобы приготовить соус нуок мам, разотрите в ступке три кусочка толщиной 5 мм очищенного от семян свежего стручкового чилийского пера, 1 очищенную дольку чеснока и **У** *чайную ложку сахара. Затем добавьте и разотрите половинку плода лайма. Влейте по 1 столовой ложке уксуса и воды и хорошо перемешайте. Наконец, вмешайте 4 столовых ложки простого нуок мама. Этого количества соуса будет достаточно на один-два раза. Те, кто любит острые приправы, могут пропорционально увеличить количество всех ингредиентов; приготовленный соус можно хранить в плотно закупоренной бутылке или банке в холодильнике от двух до трех месяцев.*

На 4 порции

Больших огурца (очистите, удалите семена, порежьте очень тонкими кружочками и опустите на 30 минут в соленую воду)	2
Шримсов или хвостов креветок (отварите 3—4 минуты с измельченным зеленым луком, очистите и нарежьте вдоль)	250 г
Нежирной свинины (отварите и порежьте тонкими полосками)	250 г
Соуса нуок мам	1—2 ст. л.
Семян тмина	3—4 ст. л.
Листьев мяты (крупно нарубите)	около 20

Откиньте огурцы на покрытое тонкой тканью сито, отожмите, чтобы удалить воду. В миске смешайте огурцы, шримсы или хвосты креветок и свинину. Добавьте менее 1 ст. л. соуса нуок мам и попробуйте. По желанию можно добавить еще соуса.

Семена тмина положите в маленькую сковороду, закройте крышкой и подрумяньте на слабом огне. Периодически встряхивайте сковороду, чтобы они не подгорели. Затем слегка раздробите семена, чтобы дать выход аромату.

Непосредственно перед подачей добавьте семена и мяту к салату и хорошо перемешайте. Подавайте в небольших мисках.

JILL NHU HUONG MILLER
VIETNAMESE COOKERY

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ

Salade de Concombres

На 6 порций

Молодых нежных огурца (очистите, удалите семена и порежьте очень тонкими кружочками)	2
Соль	
Лук-батун 1 или большой стебель зеленого лука с 3—4 головками	
Оливкового масла	6 ст. л.
Винного уксуса	2 ст. л.
Перец	

Кружочки огурцов положите в миску и посыпьте солью, добавьте стебель зеленого лука и оставьте мариноваться по крайней мере на 12 часов, время от времени переворачивая, чтобы они хорошо пропитались рассолом. Выньте и обсушите огурцы. Положите их в салатник, смешайте с маслом, уксусом, небольшим количеством перца и подавайте к столу.

NICOLAS DE BONNEFONS
LES DÉLICES DE LA CAMPAGNE

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ЙОГУРТА

Tallatouri

На 6—8 порций

Огурцов (очистите, разрежьте вдоль на 4 части, удалите семена и порежьте тонкими ломтиками)	750 г
Чеснока (растолките в пюре)	от 1 до 4 долек
Соль	
Сушеной мяты	2 ст. л.
Йогурта	300 мл
Оливковое масло (по желанию)	

Смешайте огурцы и чеснок. Положите в миску дольки огурцов слегка посыпанными солью слоями и оставьте на 30 минут. Надавите на огурцы, вылейте из миски образовавшуюся жидкость. Сверху накрошите мяту. Взбейте йогурт и вылейте его на огурцы. Перемешайте и, если хотите, добавьте немного оливкового масла. Подавайте салат очень холодным.

AMARANTH SITAS
KOPIASTE

ОГУРЦЫ И ФЕНХЕЛЬ С ЙОГУРТОМ

Cacik

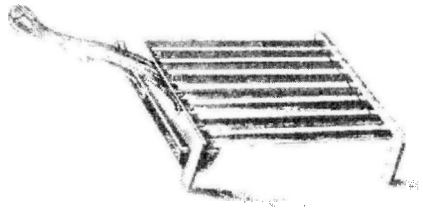
Это блюдо характерно для болгарской и русской кухни.

На 4 порции

Огурец (очистите и порежьте тонкими ломтиками)	1
Луковицы фенхеля (порежьте тонкими ломтиками)	1 или 2
Йогурта	1/2 л
Соль	
Оливкового масла	2 ст. л.

Огурцы положите посыпанными солью слоями в миску и оставьте по крайней мере на 30 минут. Затем промойте, дайте воде стечь и аккуратно обсушите. На дно салатника налейте слой йогурта. Положите слой огурцов, затем слой фенхеля и слегка сбрызните оливковым маслом. Продолжайте укладывать слои йогурта, огурцов и фенхеля, пока все ингредиенты не будут использованы.

PIERRE ANDROUET
LA CUISINE AU FROMAGE



САЛАТ СО СВЕЖИМ ФЕНХЕЛЕМ

На 6 порций

Фенхеля (очистите и порежьте тонкими ломтиками)	3 больших головки
Чеснока (разрежьте на 4 части)	1 долька
Сахара	1/8 ч. л.
Уксуса из красного вина	2 ст. л.
Оливкового масла	6 ст. л.
Соли	1/2 ч. л.
Свежесмолотый перец	
Листья латука (по желанию)	

Положите чеснок в большую миску с уксусом и сахаром и оставьте его мариноваться по крайней мере 1 час. Затем спрессуйте его с боков, выжмите максимально возможное количество сока и выньте из миски. Добавьте в сок масло и интенсивно взбивайте, пока заправка не помутнеет. Добавьте соль и перец (его количество определяется по вкусу). Непосредственно перед подачей смешайте фенхель и заправку. По желанию фенхель можно подать на листьях латука.

JOE FAMULARO AND LOUISE IMPERIALE
THE FESTIVE FAMULARO KITCHEN

ДЕРЕВЕНСКИЙ САЛАТ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Salade Comme en Ardèche

На 4 порции

Листьев одуванчика (промойте, дайте стечь воде и обсушите)	250 г
Картофелины (отварите в мундире, очистите и еще горячие нарежьте ломтиками)	2
Бекона (нарежьте кубиками и обжарьте до образования хрустящей корочки)	90 г
Яйца (отварите вкрутую и нарежьте ломтиками)	2
Маслины	50 г
Помидора (порежьте ломтиками)	2

Для томатного соуса «винегрет»

Томатного пюре	4 ст. л.
Винного уксуса	1 ст. л.
Соль и перец	
Оливкового масла	100 мл

В салатнике смешайте уксус, томатное пюре, соль и перец, затем добавьте оливковое масло. В этот соус положите горячий картофель и оставьте его мариноваться до остывания. Добавьте остальные ингредиенты и перемешайте непосредственно за столом.

RAYMOND THUILIER AND MICHEL LEMONNIER
RECETTES DE BAUMANIÈRE

САЛАТ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ И БЕКОНА

Salade de Piessenlites aux Lardons

На 6 порций

Листьев одуванчика (очень хорошо очистите, промойте в нескольких водах и обсушите в полотенце)	250 г
Бекона (нарежьте тонкими полосками)	100 г
Растительного масла	1 ст. л.
Корка сухого хлеба	1
Чеснока	1 долька
Свежесмолотый перец	
Винного уксуса	3 ст. л.
Яйца (отварите вкрутую)	2

Бланшируйте бекон в кипящей воде в течение 3-х минут, затем дайте ему хорошо стечь. Поместите его на сковороду с маслом и слегка подрумяньте на среднем огне. Салатник разогрейте кипятком и вытрите насухо. Положите одуванчики, натертый чесноком хлеб и, по вкусу, перец. Теперь работайте быстро: выложите бекон вместе с жиром в салатник, в сковороду налейте уксус, доведите его до кипения на сильном огне, вылейте в салатник и перемешайте. Украсьте яйцами и сразу же подавайте к столу.

SYLVIE THIEBAULT
SALADES ET ASSIETTES FROIDES

САЛАТ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Salade de Pissenlits

Для данного салата нарвите одуванчиков после весенних заморозков, когда они только начат расти и представляют собой корзинки нежных молодых желто-зеленых листьев.

На 4 порции

Листьев одуванчика (промойте и хорошо обсушите полотенцем)	250 г
Бекона (нарежьте кубиками)	60 г
Сливочного масла	15 г
Яйца (отварите вкрутую и мелко нарубите)	3 или 4
Соуса «винегрет» *(с. 165),* приготовленного с оливковым маслом или маслом из грецких орехов и 1 ч. л. горчицы	100 мл
Копченая сельдь (очистите, отделите филе от костей и нарежьте кубиками)	1
Маленькие корочки хлеба, натертые чесноком	

Бекон положите жариться в масле на низком огне. Тем временем в салатнике смешайте нарубленный яйца и соус «винегрет». Попробуйте и добавьте приправу по вкусу. Когда бекон покроется золотистой корочкой, добавьте в соус одуванчики и перемешайте. Сразу после этого положите в салатник горячий бекон, его жир и сельдь и снова перемешайте. Подавайте салат немедленно вместе с кусочками хлеба на отдельной тарелке.

TOULOUSE-LAUTREC AND MAURICE JOYANT
L'ART DE LA CUISINE

САЛАТ ИЗ ЭНДИВИЯ

Salade de Chicorée Cuite

В XVII веке, когда быч записан этот рецепт, сачаты иногда заправлялись соусом «винегрет», но чаще всего уксус, оливковое масло, соль и перец на стол подавались и каждый гость заправлял сачат по своему вкусу. Большое значение придавалось декоративной стороне, а в качестве гарнира наиболее часто использовались предварительно вымоченные, затем разделанные на филе, промытые и обсушенные анчоусы, консервированный в масле тунец, разрезанные на четыре части или накрошенные крутые яйца, каперсы, портулак и другая дикая зелень, мелко нарубленные петрушка, кервель, эстрагон и

шнит-лук, а часто и цветы — такие, как целые соцветия настурций, лепестки ноготков и роз, цветы фиачок и иссопа.

Такой же сачат можно приготовить из очищенных и разрезанных вдоль сырых и отваренных в течение 10 минут розеток сельдерея.

На 4—6 порций

Эндивия или салата эскариоль (удалите внешние листья и хорошо промойте)	2 или 3 головки
Свекла (запеките, очистите и порежьте тонкими ломтиками)	1
Каперсов	1 ст. л.
Отварного тунца (разделите на части)	100 г
Соль и перец	
Винный уксус	
Оливковое масло	

Бланшируйте эндивий в кипящей соленой воде 2—3 минуты, промойте в холодной воде и хорошо обсушите полотенцем. Затем удалите сердцевину и нарежьте горизонтально. Разложите эндивий в салатнике, гарнируйте свеклой, каперсами, тунцом и, возможно, чем-либо еще, по вашему усмотрению. Подайте на стол соль, перец и графинчики с уксусом и маслом.

GILLIERS
LE GANNAMELISTE FRANÇAIS

ФАРШИРОВАННЫЙ САЛАТ ЭКСАРИОЛЬ

Scarola Ripiena

Этот салат можно подать горячим в качестве легкого основного блюда.

На 4—6 порций

Салата эскариоль (обрежьте, бланшируйте несколько минут в кипящей соленой воде и обсушите)	4 молодых нежных головки
Чеснока (измельчите)	3 дольки
Оливкового масла	100 мл
Свежих хлебных крошек	60 г
Каперсов	1 ст. л.
Крупно нарубленной петрушки	1 ст. л.
Соленых анчоуса (вымочите, отделите филе от костей, промойте, обсушите и нарубите)	4
Маслин (разделите пополам, удалите косточки)	12
Соль и свежесмолотый черный перец	

В сковороду налейте 6 ст. л. оливкового масла, обжарьте чеснок. После того как он подрумянится, снимите с огня, добавьте хлебные крошки, каперсы, петрушку, анчоусы, маслины, соль и перец. Хорошо перемешайте и обжарьте еще несколько минут.

Фаршируйте головки салата эскариоль этой начинкой, хорошо закройте, не прилагая, однако, слишком больших усилий, и разместите в смазанное растительным маслом жаропрочное блюдо. Посыпьте оставшимися хлебными крошками и увлажните оставшимся маслом. Накройте фольгой и запекайте в прогретой духовке при t 180°C в течение 30 минут. За 10 минут до готовности фольгу снимите. Подавайте холодным.

FRANCO LAGATTOLLA
THE RECIPES THAT MADE A MILLION

ЭНДИВИЙ, ОТВАРЕННЫЙ В КУРТ-БУЛЬОНЕ

Gourilos

На 8—10 порций

Курчавого эндивия или другого салата (срежьте все лишнее)	20 головок

Для курт-бульона

Воды	300 мл
Лимона (отожмите и процедите сок)	2
Оливкового масла	4 ст. л.
Соль	
Перца	8—10 горошин
Кориандра	8—10 семян
Семян фенхеля	1/2 ч. л.
Сельдерея	1 черешок
Тимьяна	1 веточка
Лавровый лист	1

Поместите эндивий в кастрюлю с водой, лимонным соком, оливковым маслом, солью и всеми приправами. Доведите до кипения, закройте и варите на медленном огне до мягкости, примерно 15 минут. Остудите эндивий вместе с отваром и подайте охлажденным.

PROSPER SALLES AND PROSPER MONTAGNE
LA GRANDE CUISINE

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ИНЖИРА И МЯТЫ

Salade de Figues Fraîches à la Menthe

На 5—6 порций

Спелого инжира, если возможно — только что собранного	1 кг
Ветчины (удалите жир, нарежьте тонкими полосками длиной около 2,5 см)	3 тонких ломтика
Свежей мяты	12—15 листьев
Лимон (отожмите и процедите сок)	1
Соль	
Двойных сливок	150—200 мл

Очистите инжир и сделайте на каждом два продольных надреза в форме креста до половины, начиная от стебля. Осторожно надавите с боков, чтобы слегка приоткрыть надрезы (как обычно делают с печеным картофелем). Положите плоды близко друг к другу на блюдо и поставьте примерно на 1 час в холодильник.

Накрошите примерно половину листьев мяты в лимонный сок и оставьте намокать в течение 20—30 минут, затем выньте. Растворите в лимонном соке щепотку соли и медленно подмешайте его в сливки: под действием кислоты сливки несколько загустеют. Постоянно помешивая, продолжайте добавлять лимонный сок небольшими порциями, чтобы усилить процесс загустения. Попробуйте и, если нужно, добавьте еще соли.

Положите на инжир половину ломтиков ветчины, сверху намажьте ложкой соус, распределите оставшуюся ветчину по поверхности и украсьте оставшимися листьями мяты.

RICHARD OLNEY
SIMPLE FRENCH FOOD

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЧЕСНОКА

Salata ot Paren Presen Chesun

Зеленый чеснок, выросший из посаженных осенью больших долек, имеет еще не сформировавшуюся луковицу. Он широко используется в Болгарии, где его продают, как и зеленый лук, большими пучками наряду с другой зеленью. Этот салат можно украсить кружочками свеклы.

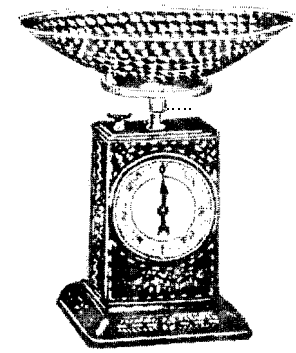
На 5 порций

Зеленого чеснока (очистите, подрежьте корни и листья, нарежьте на кусочки по 3,5 см	1 кг
Винный уксус	
Соль	
Оливкового масла	3 или 4 ст. л.

Положите кусочки чеснока в миску, залейте их кипятком и дайте остыть. Процедите через дуршлаг, дайте воде стечь. Снова положите чеснок в ту же миску полностью залейте уксусом (при этом кусочки чеснока не должны плавать). Оставьте настаиваться на день или два, затем процедите и добавьте соль по вкусу.

Разложите чеснок красивым узором на широком плоском блюде, полейте оливковым маслом и подавайте к столу.

DR L.PETROV, DR N DJELEROV, DR E IORDANOV AND S.UZUNOVA
BULGARSKA NAZIONALNA KUCHNIYA



ЛУК-ПОРЕЙ С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

Poireaux aux Piments

Этот салат приобретет очень приятный вкус, если вы возьмете кожуру использующегося в данном рецепте лимона, бланшируете ее, освежите в холодной воде, нарежете на тонкие полоски и разложите их поверх блюда — маленькой ложки будет достаточно.

На 4 порции

Лука-порея (очистите, белые части оставьте целыми и бланшируйте в соленой кипящей воде, зеленые части нарежьте кубиками)	500 г
Оливкового масла	4 ст. л.
Большой сладкий красный перец (удалите семена и порежьте кубиками)	1
Сухого белого вина	100 мл
Лимона (отожмите и процедите сок)	1/2
Ягод кориандра	8—10
Соль и перец	
Лавровый лист	1
Петрушки	1 веточка

В кастрюле разогрейте на среднем огне оливковое масло и поджарьте зеленые части лука. Через 15 минут, когда он будет готов, добавьте сладкий красный перец.

Добавьте сухое белое вино, лимонный сок, кориандр, немного соли и перца, лавровый лист, петрушку и кипятите 5 минут. Затем положите белые части лука, тушите на медленном огне, плотно закрыв крышку, в течение 15—20 минут и дайте остыть. Подавайте очень холодным.

J.BERJANE
FRENCH DISHES FOR ENGLISH TABLES

ЗЕМЛЯНЫЕ ГРУШИ

Articokks

На 4 порции

Круглых земляных груш (очистите и опустите в холодную воду с небольшим количеством лимонного сока)	1 кг
Соль	
Чеснока (измельчите)	3 дольки
Нарубленной петрушки	2 ст. л.
Оливкового масла	2 ст. л.

Выньте груши из воды, дайте им стечь и варите до мягкости в соленой воде, примерно 8—10 минут. Затем обсушите, положите на блюдо, посыпьте чесноком и петрушкой и хорошо полейте оливковым маслом. Подавайте горячими или холодными.

ANNE AND HELEN CARUANA GALIZIA
RECIPES FROM MALTA

ЛАТУК СО СЛИВКАМИ

На 6—8 порций

Салата-латука (переберите, вымойте, обсушите и порежьте на большие кусочки	3 кочна
Яйца (сварите вкрутую, желтки разомните, белки мелко нарубите)	2
Яичный желток	1
Соль	
Горчицы	1 ч. л.
Белого перца	1/3 ч. л.
Уксуса	1—2 ст. л.
Сливок	150—200 мл

Вареные желтки истолките с сырым желтком и приправьте солью, горчицей и белым перцем. Добавьте уксус и, тщательно помешивая, постепенно добавьте сливки. Как следует перемешайте латук и заправку. Посыпьте нарубленными белками и подавайте на стол.

INGA NORBERG
GOOD FOOD FROM SWEDEN

ЛАТУК С МИНДАЛЬНЫМИ ИЛИ ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Laitue Fermière

Чтобы получить миндальное молоко, разотрите в ступке 125 г бланшированного миндаля и медленно добавьте 200 мл воды. Можно также использовать кухонный комбайн. По желанию можно добавить два или три горьких миндаля. Вылейте смесь в сито с мокрым полотенцем, затем сверните и несколько раз отожмите, чтобы получить максимальное количество миндального молока.

На 4 порции

Твердый латук (разделите на листья, промойте, обсушите, разрежьте вдоль пополам и удалите ребра)	1
Миндальных или грецких орехов (бланшируйте)	125 г
Сливок или миндального молока	150 мл
Яйца (отварите вкрутую и порежьте ломтиками)	2
Мелко нарубленной зелени (смешайте с 1 растертой долькой чеснока и 2 или 3 ч. л. уксуса)	2 ст. л.

В каждую половину листа латука заверните два миндальных или грецких ореха. Разложите свернутые листья на блюдо и полейте их небольшим количеством сливок или миндального молока. Украсьте ломтиками яиц и посыпьте мелко нарубленной зеленью.

LA CUISINE LYONNAISE

ЛАТУК СО СМЕТАНОЙ ПО-РУССКИ

Salade de Laitue à la Crème Aigre

В оригинальном варианте этого салата фигурируют бурые крапивные огурцы, родиной которых является Россия. Они имеют узорчатую оливково-зеленую кожуру и овальную форму. Вместо них можно использовать любую другую разновидность.

На 4 порции

Салата-латука (листья отделите, промойте и обсушите в полотенце)	1 нежный кочан
Нарезанный тонкими ломтиками огурец	

Для сметанной заправки

Сметаны	100 мл
Крутых желтка	4
Соль и перец	
Уксуса	около 1 ст. л.
Нарубленных кервеля, фенхеля и эстрагона	по 2 ч. л.

Для приготовления заправки разомните желтки в миске и добавьте сметану. Хорошо перемешайте и пропустите смесь через сито. Добавьте соль, перец, уксус и нарубленные кервель, фенхель и эстрагон. Хорошо перемешайте.

Поместите листья латука в салатник, налейте заправку и перемешайте. Украсьте тонкими ломтиками огурцов и подавайте на стол.

JOSEPH FAVRE
DICTIONNAIRE UNIVERSEL DE CUISINE PRATIQUE

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ

Insalata di Funghi

На 4 порции

Грибов (порежьте ломтиками)	500 г
Оливкового масла	100 мл
Соль и перец	
Нарубленной петрушки	2 ст. л.
Соленых анчоуса (вымочите, отделите филе от костей, промойте, обсушите и нарубите)	3
Лимон (отожмите и процедите сок)	1

Смешайте грибы и остальные ингредиенты в салатнике и перед подачей на стол маринуйте в течение 30 минут.

JANET ROSS AND MICHAEL WATERFIELD
LEAVES FROM OUR TUSCAN KITCNEN

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ С ТРЮФЕЛЯМИ

Salade d'Oronges el de Truffes

Авторы данного рецепта рекомендуют использовать широко распространенные в Северной Европе так называемые «грибы Цезаря». Однако по своему внешнему виду они похожи на несъедобные разновидности того же семейства, которые употреблять в пищу опасно. Вместо них можно использовать луговые шампиньоны, лисички или твердые грибы.

На 4 порции

Грибов Цезаря (тщательно очистите и порежьте очень тонкими ломтиками)	450 г
Оливкового масла	4—6 ст. л.
Лимон (отожмите и процедите сок)	1
Соль	
Белых трюфелей среднего размера	2

Кусочки грибов поместите в миску и приправьте оливковым маслом, лимонным соком и щепоткой соли. Непосредственно перед подачей положите на них максимально тонкие ломтики трюфелей.

F AND T RARIS
LES CHAMPIGNONS, CONNAISSANCE ET GASTRONOMIE

САЛАТ ИЗ ЦВЕТКОВ НАСТУРЦИИ

Làtin Chìcheghi Sàlatassi

На 4 порции

Цветов настурции	350 г
Нарубленного кервеля	1 ст. л.
Соли	1/2 ч. л.
Оливкового масла	1—3 ст. л.
Лимон (отожмите и процедите сок)	1

Цветы настурции и кервель положите в салатник, посыпьте солью, добавьте масло, лимонный сок, хорошо перемешайте и подавайте к столу.

TURABI EFFENDI
TURKISH COOKERY BOOK

БАМИЯ С ПОМИДОРАМИ

Bamies Me Saltsa, Latheres

На 4 порции

Мелкой свежей бамии (срежьте все лишнее, вымойте и обсушите)	500 г
Соль	
Уксус	100 мл
Оливкового масла	150—200 мл
Луковицы среднего размера (крупно нарубите)	2
Свежих помидоров (снимите кожицу, удалите семена и порежьте) или консервированных томатов (обсушите и нарежьте)	500 г
Сахара	1 ч. л.
Перец	

Положите бамию на блюдо, добавьте соль, уксус и отставьте не 30 минут в сторону (это нужно для того, чтобы бамия на расщепилась во время приготовления). Затем вымойте ее и хорошо обсушите.

В большой сковороде разогрейте оливковое масло, добавьте нарезанный лук и обжарьте его до мягкости. Добавьте бамию и, осторожно помешивая, обжарьте ее, пока она слегка не побуреет. Добавьте помидоры, сахар и приправьте солью и перцем. Закройте крышкой и тушите на медленном огне около 45 минут, пока бамия не станет мягкой. Подавайте холодной.

CHRISSA PARADISSIS
THE BEST BOOK OF GREEK COOKERY

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО ЛУКА

Salata ot Pechen Kromid Luk po Gabrovski

На 4 порции

Луковиц среднего размера (не очищайте)	350 г
Растительного масла	2 ст. л.
Риса	2 ст. л.
Молотых грецких орехов	200 г
Соли	1 ч. л.
Винного уксуса	1 ст. л.

Неочищенный лук поместите на противень и запекайте в предварительно прогретой духовке при t 190°C примерно 1,5 часа, пока он не станет мягким и темно-коричневым. Дайте остыть и затем очистите и тонко нарежьте.

В маленькой кастрюльке разогрейте растительное масло и слегка обжарьте рис. Добавьте около 100 мл воды, плотно закройте и варите на медленном огне около 15—20 минут, пока рис не станет мягким. Дайте ему остыть и затем смешайте с грецкими орехами и луком. Приправьте солью, уксусом и хорошо перемешайте. Аккуратно выложите в неглубокое блюдо и подавайте к столу.

DR L PETROV, DR N DJELEROV, DR E IORDANOV AND S UZUNOVA
BULGARSKA NAZIONALNA KUCHNYIA

САЛАТ ИЗ ЛУКА

Salade d'Oignons

Этот рецепт взят из вышедшего в XVI веке французского перевода книги, впервые опубликованной на латинском языке в 1474 г. Автор рекомендует данный салат для нормализации пищеварения. Муст — это свежеотжатый неферментированный виноградный сок, вин куит — это муст, прокипяченный до двукратного уменьшения объема и стабилизированный после охлаждения небольшим количеством бренди. Можно запекать лук на слое соли в предварительно прогретой духовке при t 180°C в течение 40 минут — 1 часа.

На 6 порций

Больших луковиц (не очищайте)	6
Соль	
Оливкового масла	4 ст. л.
Муста или вин куита	4 ст. л.
Перец или молотая корица (по желанию)	
Уксус (по желанию)	

Запекайте луковицы под золой с наложенными сверху тлеющими угольками около 1 часа, пока они не появятся на поверхности пепла. Дайте им остыть, затем очистите, нарубите или аккуратно порежьте ломтиками и поместите на блюдо, добавив небольшое количество соли, масла и муста или вин куита. По желанию можно добавить перец, корицу или немного уксуса.

BAPTISTE PLATINE DE CRÉMONNE
LE LIVRE DE L'HONNESTE VOLUPTÉ

САЛАТ ИЗ ГРУШ С ВЕТЧИНОЙ

На 4 порции

Небольшие твердые груши (очистите от кожицы и удалите сердцевину)	4
Постной вареной ветчины (порежьте мелкими кубиками)	90 г
Зеленого лука (оставьте только белые части и нарубите) 4 стебля или 1 маленькая луковица (нарубите)	
Творога	125 г
Сметаны	2 ст. л.
Лимон (отожмите и процедите сок)	1
Салат-латук или кресс-салат (по желанию)	
Петрушки	1 веточка

Ветчину и лук смешайте с творогом и сметаной. Груши порежьте на кусочки размером 5x1 см, окуните их в лимонный сок. Выложите смесь на 4 маленьких или на одно большое блюдо (можно на слой салата-латука или кресс-салата). Украсьте кусочками груш и веточкой петрушки.

GAIL DUFF
FRESH ALL THE YEAR

ЖАРЕНЫЙ КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ

На 2 порции

Больших сладких красных перца	4
Чесночный соус «винегрет»	
Большая долька чеснока (измельчите, перемешав с 1/2 ч. л. соли, предпочтительно крупной)	1
Уксуса из белого вина	1 ст. л.
Оливкового масла	2 ст. л.

Поместите перец в прогретый гриль и, переворачивая, запекайте его, пока кожица не станет отставать и обугливаться со всех сторон. Затем положите все 4 перца в котелок или пароварку и плотно закройте. Оставьте примерно на час, чтобы овощи остыли почти до комнатной температуры, тогда их будет легче очищать.

Стараясь не разорвать мякоть, осторожно очистите овощи кончиками пальцев. Положите перцы в миску. Смешайте чеснок и уксус, добавьте масло. Полейте перцы этим соусом, переверните их, чтобы покрыть со всех сторон заправкой. Дайте блюду постоять по крайней мере 30 минут или закройте его и охлаждайте в течение дня или более.

SHIRLEY SARVIS
WOMAN'S DAY HOME COOKING AROUND THE WORLD

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ГРИЛЕ

Salatat Al-Foulayfila Al-Machwiyya

Для большей остроты можно добавить щепотку паприки. Чеснок и тмин можно исключить. Некоторые предпочитают просто заправить перец маслом.

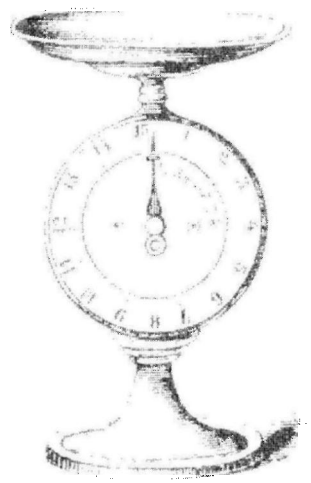
На *4 порции*

Сладкого красного перца	500 г
Чеснока	2 дольки
Лимона (2 из них очистите и нарежьте ломтиками)	3
Соль	
Молотый тмин	
Паприка (по желанию)	

Запеките перец над углями (или под грилем). Очистите, удалите стебли и семена, нарежьте полосками и поместите в салатник. Туда же вылейте собравшийся внутри перцев сок.

Запеките в гриле дольки чеснока. Очистите их и растолките в ступке. Смешайте с чесноком сок одного лимона и вылейте полученную смесь на перец. Добавьте ломтики лимона, посыпьте солью, щепоткой тмина и перемешайте. Подавайте холодным.

RENÉ R KHAWAM
LA CUISINE ARABE



СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ КРЕВЕТКАМИ

Это блюдо очень красиво и является отличной закуской. Вместо креветок в качестве основы фарша можно использовать тунца, приправив его тем же способом, что и соус из креветок.

На *4—6 порций*

Больших красных или желтых сладких перца (запеките, снимите кожицу, удалите семена и нарежьте каждый на 3 или 4 широкие полоски)	3 или 4
Оливковое масло	
Лимонный сок	
Кресс-салат или тонко нарезанный салат-латук	
Мавританская приправа из креветок	
Очищенных отварных креветок	125 г
Зеленого лука (нарубите)	4 стебля
Зеленый или красный сладкий перец 1 или зеленого или красного чилийского перца (очень мелко нарубите)	1/2 маленького стручка
Оливкового масла	3—4 ст. л.
Молотого имбиря 1/4 ч. л. или тертого корня имбиря	1 ч. л.
Кайенский перец (по желанию)	
Плод лайма 1 или лимона (отожмите и процедите сок)	1/2
Соль	

Для приготовления заправки растолките в ступке очищенные креветки и нарезанный зеленый лук. Добавьте нарубленный сладкий или чилийский перец. Понемногу вмешайте оливковое масло, пока смесь не превратится в густую пасту. Добавьте щепотку молотого имбиря или чайную ложку тертого имбирного корня, а также, если используется сладкий перец, то немного кайенского перца. Отожмите туда же свежий плод лайма или половинку лимона. Если необходимо, добавьте соль. Положите небольшое количество смеси на каждую полоску сладкого перца и сверните ее трубочкой. Разложите на длинном блюде, покрытом слоем кресс-салата или тонко нарезанного латука. Полейте небольшим количеством оливкового масла и лимонного сока.

ELIZABETH DAVID
SUMMER COOKING

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ВИНОМ И ТРАВАМИ

Salade de Pommes de Terre

На 4 порции

Картофеля (если возможно, желтого воскового)	1 кг
Сухого белого вина	100 мл
Соль и перец	
Уксуса	2 ст. л.
Оливкового масла	100 мл
Мелко нарубленных петрушки и кервеля	по 1 ст. л.
Лука-шалота или репчатого лука, по желанию (мелко нарубите)	1 головка

Нечищеный картофель отварите в кипящей соленой воде, обсушите в течение 10 минут в духовке при t 140°C, еще горячим очистите, тут же порежьте и положите в вино. Приправьте солью и перцем, уксусом, маслом, петрушкой и кервелем. Можно добавить мелко нарубленный лук.

PAUL BOCUSE
THE NEW CUISINE

ИТАЛЬЯНСКИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

Insalata di Patate

Этот салат можно хранить в холодильнике несколько дней.

На 6—7 порций

Картофеля (отварите, еще теплым очистите и порежьте ломтиками)	1,5 кг
Каперсов (нарубите)	1 ст. л.
Маринованных сладких красных или зеленых перца (нарубите)	2
Корнишона (нарубите)	3 или 4
Лука (нарубите)	3 или 4 маринованных головки
Соленых анчоуса (вымочите, отделите филе от костей, промойте, обсушите и нарубите)	4
Сельдерея (нарубите)	1 длинный черешок
Базилика (разорвите на мелкие кусочки)	8—10 листочков
Яйца (отварите вкрутую и мелко нарубите)	2
Оливкового масла	200 мл
Уксуса	3 ст. л.
Соль и перец	
Свежего розмарина, по желанию (мелко нарубите)	1 веточка

Положите каперсы, перец, корнишоны, лук, анчоусы, сельдерей и базилик в миску. Нарубленные яйца разомните плоской поверхностью ножа и добавьте в смесь овощей. Заправьте оливковым маслом, уксусом, солью, перцем и хорошо перемешайте. Посыпьте картофель розмарином (по желанию) и полейте заправкой овощей и яиц, которая должна быть **почти жидкой**.

PELLEGRINO ARTUSI
LA SCIENZA IN CUCINA E L'ARTE DI MANGIAR BENE

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

На 4 порции

Воскового картофеля (не очищайте)	1 кг
Соль и перец	
Нарезанного шнит-лука около 2 ст. л. или верхушек зеленого лука около 4 ст. л.	
Майонеза *(с. 166)*	1/4 л
Молока	5—6 ст. л.
Смеси петрушки и мяты (нарубите)	1 горсть

Картофель отварите в мундире, но не разваривайте. Как только его можно будет держать в руках, очистите и нарежьте ломтиками. Добавьте соль, перец и нарезанный шнит-лук или репчатый. Еще теплый картофель облейте майонезом, разбавленным небольшим количеством молока, и аккуратно перемешайте, чтобы кусочки картофеля хорошо покрылись майонезом и не разломились. Сверху посыпьте смесью петрушки и мяты.

ELIZABETH DAVID
SUMMER COOKING

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ ИЗ ПЕРИГОРДА

La Salade de Pommes de Terre

В этот салат можно также добавить гость порезанной кубиками колбасы или сырокопченого окорока. Поскольку масло из грецких орехов может быстро прогоркнуть, оно должно быть абсолютно свежим.

На 6 порций

Картофеля (не очищайте)	1 кг
Чеснока (разрежьте пополам)	1 долька
Луковица (порежьте ломтиками)	1
Нарезанных корнишонов	2 ст. л.
Каперсов	1 ст. л.
Мелко нарубленной петрушки	1 ст. л.
Мелко нарубленного шнит-лука	2 ч. л.
Нарубленных листьев эстрагона	1 ч. л.
Соль и перец	

Для соуса «винегрет»

Яйца (отварите вкрутую, желтки разомните, белки нарубите)	2
Уксуса	3 ст. л.
Соль и перец	
Масла из грецких орехов	4 ст. л.
Арахисового масла	100 мл

Картофель отварите на пару или, более предпочтительно, запеките в горячей золе, очистите, нарежьте толстыми ломтями и накройте тканью для сохранения тепла. Чтобы соус хорошо впитался, картофель нужно смешивать с заправкой еще теплым.

Натрите внутреннюю поверхность теплой салатницы чесноком. Положите в нее картофель, лук, корнишоны, каперсы, петрушку, шнит-лук, эстрагон и заправьте их солью и свежесмолотым перцем.

Для приготовления соуса «винегрет» истолките в ступке яичные желтки. Добавьте уксус, соль и перец по вкусу и хорошо перемешайте. Затем вмешайте масло из грецких орехов или арахиса. Вылейте соус в салат и хорошо перемешайте. Подавайте теплым, добавив в последний момент нарубленные белки.

ZETTE GUINANDEAU-FRANC
LES SECRETS DES FERMES EN PÉRIGORD NOIR

ШВЕДСКИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

На 4 порции

Холодного отварного картофеля (порежьте ломтиками)	350 г
Вареной свеклы среднего размера (нарежьте соломкой)	2
Каперсов	2 ст. л.
Салата-латука (промойте, обсушите и порежьте тонкой соломкой)	1 кочан
Яичных желтка	2
Соли	1/2 ч. л.
Горчицы	1/2 ч. л.
Сахара	1 ч. л.
Растительного масла	3 ст. л.
Уксуса	1—2 ст. л.
Жидкости от каперсов	1 ст. л.
Двойных сливок	4 ст. л.

В салатнике смешайте картофель, свеклу, каперсы и латук. В миске с солью смешайте яичные желтки с солью, горчицей и сахаром. Помешивая, добавьте масло, уксус и, постепенно, жидкость от каперсов. Затем подмешайте сливки. Полейте соусом салат, хорошо перемешайте и подавайте на стол.

INGA NORBERG
GOOD FOOD FROM SWEDEN

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С БЕКОНОМ

Kartoffelsalat mit Speck

На 6 порций

Воскового картофеля (сварите в мундире, очистите еще горячим и нарежьте тонкими ломтиками	1 кг
Копченого бекона (порежьте кубиками)	50 г
Растительного масла	2 ст. л.
Маленькая луковица (мелко нарубите)	1
Уксуса	3-4 ст. л.
Мясного бульона	1/4 л
Соль и перец	

Бекон обжарьте в масле до образования румяной корочки. Добавьте лук и жарьте на маленьком огне, пока он не станет светло-золотистым. Снимите с огня, слегка охладите, затем добавьте уксус, бульон, немного соли и перца и хорошо перемешайте. Вылейте заправку из бекона и лука на еще теплые ломтики картофеля, осторожно перемешайте и подавайте на стол.

HERMINE KIEHNLE AND MARIA HADECKE
DAS NEUE KIEHNLE-KOCHBUCH

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И АНЧОУСОВ

Pommes de Terre en Salade

На 4 порции

Картофеля (отварите, очистите и порежьте ломтиками	500 г
Соленых анчоусов (вымочите, отделите филе от костей, промойте и обсушите)	10
Каперсов	1 ст. л.
Кислых корнишонов (порежьте ломтиками)	5 или 6
Отварная свекла (порежьте кубиками)	1
Смеси мелко нарубленной зелени	2 ст. л.
Оливковое масло	
Уксус	
Соль и перец	

Разложите в салатнике ломтики картофеля, анчоусы, каперсы, корнишоны, свеклу и мелко нарубленную зелень. Заправьте их непосредственно за столом маслом, уксусом, солью и перцем.

A B DE PERIGORD
LE TRESOR DE LA CUISINIÈRE

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ И КАРТОФЕЛЯ

La Salade Cauchoise

На 4 порции

Картофеля (сварите в мундире, очистите и нарежьте тонкими полосками)	500 г
Сельдерея (листья удалите, стебли порежьте на тонкие полоски)	1 головка
Соль и свежесмолотый перец	
Сливок (слегка взбейте)	100 мл
Уксуса	1 ст. л.
Лимон (отожмите и процедите сок)	1

Для гарнира

Отварной ветчины (порежьте)	75—100 г
Трюфель (порежьте тонкими ломтиками)	1

Картофель и сельдерей сложите в салатник и хорошо приправьте солью и перцем. Слегка взбейте сливки, добавьте уксус и лимонный сок и хорошо перемешайте. Полейте салат полученным соусом, украсьте ветчиной и трюфелями.

AUSTIN DE CROZE
LES PLATS REGIONAUX DE FRANCE

САЛАТ ИЗ ГРУШ И КАРТОФЕЛЯ

На 6 порций

Большие твердые слегка незрелые груши (очистите, удалите сердцевину и нарежьте тонкими ломтиками)	2
Картофелин среднего размера (сварите в мундире, очистите еще теплыми и нарежьте ломтиками)	5
Уксуса из белого вина	4 ст. л.
Перца	1/4 ч. л.
Соли	1/2 ч. л.
Сахара	1/2 ч. л.
Тертого лука	1 ч. л.
Растительного масла	100 мл

Для приготовления заправки смешайте уксус, перец, соль, сахар, лук и масло. Перемешайте с картофелем и грушами. Старайтесь не разломить ломтики картофеля. Этот салат можно подавать теплым, комнатной температуры или охлажденным.

CHARLOTTE ADAMS
THE FOUR SEASONS COOKBOOK

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Sauerkrautsalat

Если капуста очень соленая, ее можно подержать в холодной воде и затем отжать. Этот салат можно также заправить майонезом.

На 4 порции

Умеренно соленой квашеной капусты (обсушите и крупно нарубите)	500 г
Яблока (очистите, удалите сердцевину и натрите)	1 или 2
Маленькая луковица (мелко нарубите)	1
Корнишона (крупно нарежьте) 2 или 3 или 1 помидор (очистите от кожицы и семян и крупно порежьте)	
Растительного масла	3 ст. л.
Лимона (отожмите и процедите сок)	1/2
Винного уксуса	2 ст. л.
Сахара	1 ч. л.
Свежесмолотый черный перец	

Разрыхлите квашеную капусту, подбрасывая ее руками, добавьте яблоки, лук, корнишоны или помидор и хорошо перемешайте. В маленькой миске смешайте масло, лимонный сок, уксус, сахар и перец. Заправьте салат и подавайте к столу.

HERMINE KIEHNLE AND MARIA HADECKE
DAS NEUE KIEHNLE-KOCHBUCH

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА

Salade d'Épinardes Nouveaux

На 4 порции

Молодого шпината (удалите стебли)	240 г
Яйца (сварите вкрутую, желтки разотрите, белки крупно нарубите)	2
Дижонской горчицы	1 ч. л.
Лимонного сока	4 ст. л.
Соль и перец	
Оливкового масла	150 мл
Копченого бекона с прослойками жира (срежьте кожу, порежьте на полоски шириной 5 мм)	120 г
Винного уксуса	3 ст. л.

Листья шпината промойте в проточной воде, дайте им стечь, стряхните лишнюю влагу и обсушите полотенцем.

В миску с узким основанием положите два растертых желтка, горчицу, лимонный сок и немного соли и перца. Энергично взбивая, понемногу добавьте масло. В сковороде с несколькими каплями масла обжарьте до образования хрустящей корочки бекон. Дайте кусочкам бекона стечь и слейте лишний жир из сковороды.

Положите шпинат в салатник, добавьте соус и перемешайте. Посыпьте белками и положите кусочки бекона.

Быстро поставьте сковороду на огонь, налейте в нее уксус, затем вылейте его вместе с соком в салат и перед подачей салат еще раз перемешайте.

JEAN ET PIERRE TROISGROS
CUISINIERS A ROANNE

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА И БОБОВ

На 6—8 порций

Молодого шпината (удалите стебли и промойте)	500 г
Молодых огородных бобов (слущите, снимите кожицу и слегка отварите)	500 г
Оливкового масла	6 ст. л.
Уксуса из белого вина	3 ст. л.
Нарубленных майорана и базилика	по 1 ч. л.
Нарубленной петрушки	2 ч. л.
Чеснока (измельчите)	2 дольки
Соль и свежесмолотый перец	
Лук-шалот (нарежьте и разделите на колечки)	1

Дайте бобам стечь и остыть. Смешайте масло, уксус, травы и чеснок. Добавьте по вкусу соль и перец. Перемешайте бобы с заправкой и подайте на слое свежих листьев шпината. Сверху положите колечки лука.

PAMELA WESTLAND
A TASTE OF THE COUNTRY

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ

Salada de Tomates

Любители этого салата предпочитают есть помидоры тонко нарезанными, не снимая кожицы и не удаляя семян. Это относится, конечно, только к молодым помидорам с твердой мякотью.

На 4 порции

Помидоров (разрежьте вертикально пополам, удалите сердцевину, каждую половинку порежьте тонкими ломтиками)	500 г
Соуса «винегрет» *(с. 165)*, приготовленного с добавлением 1 ч. л. горчицы и мелко нарубленной зелени	5 ст. л.

Разложите ломтики помидоров на блюде, полейте их соусом и хорошо перемешайте. Посыпьте нарубленной зеленью.

H HEYRAUD
LA CUISINE À NICE

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ

Domates Yemistes

Оставшуюся начинку можно использовать для фарширования сладкого зеленого перца. Его можно приготовить точно так же, как помидоры, только время запекания нужно увеличить примерно до 1 часа.

На 6 или 12 порций

Больших спелых помидоров	12
Постной бескостной телятины (мелко нарежьте)	1 кг
Оливкового масла	200 мл
Сахара	1 ст. л.
Луковиц среднего размера (нарубите)	4
Риса (промойте)	175 г
Нарубленной петрушки	3 ст. л.
Нарубленной мяты	2 ч. л.
Свеженатертый мускатный орех	
Соль и перец	
Хлебных крошек	2 ст. л.

Срежьте верхушки каждого помидора и отложите их в сторону. Удалите мякоть и семена. Пропустите мякоть через сито и сохраните ее для добавления в фарш. Смажьте противень небольшим количеством оливкового масла. Поставьте на него помидоры и положите в каждый щепотку сахара. Теперь приступайте к приготовлению фарша.

В 3 ст. л. масла слегка обжарьте лук. Добавьте рис и, помешивая, доведите его до молочного цвета. Затем положите мясо, травы, мускатный орех и мякоть помидоров. Приправьте по вкусу солью и перцем, хорошо перемешайте и готовьте 30 минут на медленном огне. Снимите с огня и дайте остыть.

Наполните помидоры полученной смесью, оставив место для набухания риса, и закройте их «крышечками» — срезанными верхушками. Посыпьте сухими хлебными крошками, увлажните крошки оставшимся маслом и запекайте в предварительно прогретой духовке при t 190°C в течение примерно 30 минут, пока крошки не станут коричневыми, а помидоры не сморщатся. Подавайте в холодном виде.

JOYCE M STUBBS
THE HOME BOOK OF GREEK COOKERY

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНЫХ ПОМИДОРОВ

Lu Toúmati oй Fourn

На 6 порций

Спелых помидоров (нарежьте ломтиками толщиной 5 мм)	6
Оливкового масла	4 ст. л.
Соль и перец	
Тимьяна	1 ч. л.
Нарубленной петрушки	1 ст. л.
Нарубленного базилика	1 ч. л.
Перца (запеките в гриле, очистите кожицу, удалите семена и порежьте полосками) сладких красных 2 или сладких зеленых 4	
Хлебных крошек	2 ст. л.
Каперсов	2 ст. л.

В небольшую глиняную или чугунную эмалированную посуду налейте 1 ст. л. оливкового масла. На дно поместите слой помидоров, посыпьте солью, перцем и очень небольшим количеством тимьяна, петрушки и базилика. Далее уложите слой перцев, затем снова слой помидоров. Продолжайте укладывать слои, последним должен быть слой помидоров.

Полейте все оставшимся оливковым маслом, посыпьте хлебными крошками и каперсами. Поставьте блюдо в прогретую духовку и запекайте при t 230°C в течение 20 минут. Затем дайте остыть и перед подачей хорошо охладите.

JACQUES MÉDECIN
LA CUISINE DU COMTÉ DE NICE

ФАРШИРОВАННЫЕ ВИНОГРАДНЫЕ ЛИСТЬЯ

Yaprak Dolmasi

Если свежие виноградные листья недоступны, используйте готовые, которые можно приобрести у любого бакалейщика, торгующего товарами с Ближнего Востока. Таким листьям нужно дать стечь, после чего необходимо их промыть.

На 6—8 порций

Свежих виноградных листьев (слегка отварите)	500 г
Лимона (отожмите и процедите сок)	1/2

Для фарша

Риса	200 г
Соли	1 ст. л.
Оливкового масла	1/4 л
Луковиц (натрите на терке)	4
Большой помидор (снимите кожицу, удалите семена и нарежьте)	1
Изюма	1 ст. л.
Перца	1 ст. л.
Укропа (нарубите)	1 веточка
Мяты (нарубите)	1 веточка
Кипятка	100 мл
Сахара	1 ч. л.

Чтобы приготовить фарш, положите рис в миску, добавьте соль, полностью залейте горячей водой, дайте остыть, откиньте на дуршлаг. В тяжелой сковороде разогрейте масло и слегка подрумяньте на низком огне лук. Добавьте рис, закройте и, периодически помешивая, тушите его 15 минут на очень слабом огне. Добавьте помидор, изюм, перец, укроп, мяту, кипяток и готовьте еще 15 минут. Добавьте сахар и перемешайте.

На широкую сторону каждого виноградного листа положите 1 ст. л. фарша и плотно закатайте его со стороны стебля, подворачивая бока так, чтобы получился объемный конверт. Поместите фаршированные листья свободным концом вниз в тяжелую кастрюлю, уложив их тесными рядами. Добавьте лимонный сок и 1/4 л воды. Положите сверху толстую жаропрочную тарелку и закройте кастрюлю крышкой. Готовьте на маленьком огне в течение 1 часа. Подавайте холодными.

OZEL
THE TURKISH COOK BOOK

САЛАТ ИЗ БЕЛЫХ ТРЮФЕЛЕЙ

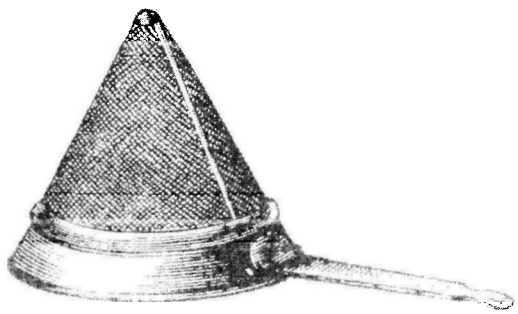
Salade de Truffes Blanches Crues

На 4 порции

Белых трюфелей (почистите мягкой щеточкой для удаления земли и протрите полотенцем)	200 г
Лимонный сок	
Оливковое масло (по желанию)	

Нарежьте трюфели очень тонкими ломтиками и разложите их по тарелкам. Приправьте солью и перцем и добавьте несколько капелек лимонного сока. Полейте небольшим количеством оливкового масла и подавайте.

F. AND T. RARIS
LES CHAMPIGNONS, CONNAISSANCE ET GASTRONOMIE



МАРИНОВАННАЯ РЕПА С УКРОПНОЙ ПРИПРАВОЙ

На 6 порций

Больших репы весом около 500 г (очистите, порежьте на прямоугольники размером 2,5x1 см, затем обрежьте углы, придав кусочкам овальную форму	2
Соли	5 ч. л.
Сахара	4 ст. л.
Уксуса из белого вина	350 мл
Лимонного сока	3 ст. л.
Сухого белого вина	100 мл
Белого перца	2 ч. л.
Мелко нарубленного свежего укропа	1 ст. л.

Положите репу в кастрюлю и залейте водой. Добавьте 1 ч. л. соли и 1 ст. л. сахара. Прокипятите в течение 15 минут и слейте воду. Смешайте оставшиеся соль и сахар с уксусом, лимонным соком, вином и перцем. Добавьте смесь к репе и оставьте ее мариноваться в течение 24-х часов. Перед подачей на стол обсушите репу и посыпьте ее укропом.

CHARLOTTE ADAMS
THE FOUR SEASONS COOKBOOK

ОВОЩНОЙ САЛАТ-АССОРТИ

Macédoine Crue

На 6 порций

Моркови (натрите на мелкой терке)	3
Белой капусты (тонко нашинкуйте)	1/4 кочна
Красной капусты (тонко нашинкуйте)	1/4 кочна
Редисок (натрите на мелкой терке)	6
Маленькие репы (натрите на мелкой терке)	2
Маленькая свекла (натрите на мелкой терке)	1
Огурца (очистите, удалите семена и натрите на мелкой терке)	1/2
Маслин (удалите косточки)	60 г
Грибов (порежьте тонкими ломтиками)	125 г
Яблока (очистите, удалите сердцевину и порежьте кубиками)	2
Грецких орехов (очистите от скорлупы)	6
Сельдерея (мелко нарежьте)	1
Корнишонов (нарежьте тонкими ломтиками)	6
Листья салата-латука или крупно нарезанный кресс-салат	
Соуса «винегрет» *(с. 165),* приготовленного из лимонного сока	100 мл
Мелко нарубленной зелени	2 ст. л.

Смешайте натертые овощи, маслины, грибы, яблоки, грецкие орехи, сельдерей и корнишоны. Выложите салат небольшой горкой на слой салатных листьев. Полейте заправкой, посыпьте зеленью и сразу же подавайте на стол.

LA CUISINE LYONNAISE

САЛАТ ИЗ НАШИНКОВАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ

На 4 порции

Белокочанной капусты (удалите сердцевину и мелко нашинкуйте)	около 250 г
Большие моркови (мелко нашинкуйте)	2
Луковица средних размеров (мелко нарубите)	1
Сладкий перец, по желанию (удалите семена и порежьте тонкими кусочками)	1
Майонеза *(с. 166)*	150 мл
Лимона (отожмите и процедите сок)	1/2
Соль и свежесмолотый черный перец	

Положите все овощи в большую миску. Добавьте майонез и перемешайте. Добавьте лимонный сок, большое количество соли и перца и продолжайте мешать, пока все ингредиенты не покроются майонезом.

Переложите салат на блюдо, закройте и поставьте в холодильник.

JENI WRIGHT
THE ALL COLOUR COOKERY BOOK

ЯПОНСКИЙ САЛАТ

Salade Francillon

Способ чистки мидий дается на с. 55.

Александр Дюма-младший, также как и его отец интересовавшийся кулинарией, в своей пьесе «Францильон» впервые опубликовал рецепт японского салата. Впоследствии этот салат стали называть «Францильон».

На *6 порций*

Молодых картофелин (хорошо промойте)	12
Соль	
Живых мидий (очистите и удалите «бороды»)	1/2 л
Белого вина	100 мл
Перец	
Тимьяна	1/2 ч. л.
Лавровый лист	1
Трюфель (порежьте тонкими ломтиками)	1
Соленая сельдь (снимите кожу и отделите филе от костей и нарежьте полосками)	1
Уксуса	1 ст. л.
Оливкового масла	4 ст. л.
Кайенский перец	
Шабли	100 мл
Крупно нарубленного кервеля	1 ст. л.

Отварите картофель в соленой воде, но не разваривайте. Тем временем поместите мидии в кастрюлю с белым вином, щепоткой перца, тимьяном и лавровым листом. Закройте и, периодически встряхивая кастрюлю, варите на большом огне 2—5 минут. Когда все раковины раскроются, выньте из них мясо. Пока картофель еще горячий, очистите его и порежьте ломтиками. Отложите 12 самых лучших мидий, несколько ломтиков картофеля и трюфеля. Остальную часть мидий, картофеля и трюфеля смешайте с сельдью. Приправьте смесь небольшим количеством соли и перца, уксусом, маслом, кайенским перцем и шабли. Дайте настояться в течение 1 часа.

Разложите салат на блюдо, разровняйте его поверхность ножом. Украсьте рядом чередующихся ломтиков картофеля и трюфеля, оставленными мидиями, а в центре поместите нарубленный кервель.

PHILEAS GILBERT
LA CUISINE DE TOUS LES MOIS

САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ, ЛУКА И ОЛИВОК

Munkaczina

Этот рецепт привезен с Востока Анатолем Франсом.

На 4 порции

Апельсинов (очистите, нарежьте поперек, удалите зернышки и белую пленку)	4
Маленькая луковица (мелко нарубите)	1
Маслин (удалите косточки)	100 г
Кайенский перец	
Соль	
Оливкового масла	3 ст. л.

На дно блюда положите слой из апельсинов и покройте его мелко нарубленным луком. Сверху уложите слой маслин, посыпьте их кайенским перцем, солью и полейте оливковым маслом.

MRS. C F.LEYEL AND MISS OLGA HARTLEY
THE GENTLE ART OF COOKERY

САЛАТ-АССОРТИ С ВЕТЧИНОЙ И ГРИБАМИ

Salade à la Beaucaire

Корневой сельдерей и яблоки следует добавлять в заправку сразу же после того, как они нарезаны, иначе они почернеют.

На 6—8 порций

Корневой сельдерей (нарежьте тонкими полосками)	1
Сельдерея (нарежьте тонкими полосками)	1 головка
Цикория (нарежьте тонкими полосками)	3 или 4 головки
Свекла (запеките, половину нарежьте соломкой, а другую тонкими ломтиками)	1
Соуса «винегрет» *(с. 165)*, приправленного 1 ст. л. горчицы	100 мл
Постной ветчины (порежьте на тонкие полоски)	150 г
Отварных грибов (порежьте на тонкие полоски)	100 г
Кислых яблок (очистите и нарежьте соломкой)	2 или 3
Майонеза *(с. 166)*	3—4 ст. л.
Картофелины (отварите и нарежьте тонкими ломтиками)	2
Мелко нарубленных петрушки, кервеля и эстрагона	1 ст. л.

Сложите полоски сельдерея, цикория и свеклы в миску. Хорошо смешайте с соусом «винегрет» и оставьте мариноваться в течение часа. Смешайте с ветчиной, грибами и яблоками, соедините с майонезом и переложите в большой неглубокий салатник или блюдо. Окружите салат чередующимися ломтиками свеклы и картофеля. Посыпьте нарубленными петрушкой, кервелем и эстрагоном и подавайте к столу.

PHILÉAS GILBERT
LA CUISINE DE TOUS LES MOIS

САЛАТ ИЗ ДЫНИ, ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ

На 6 порций

Мускатная дыня (разрежьте на четыре части, удалите семена и корку, нарежьте кубиками)	1
Помидоров (снимите кожицу и разрежьте на четыре части)	500 г
Огурец (очистите и порежьте на ломтики толщиной 1 см)	1
Соль	
Нарубленной петрушки	1 ст. л.
Соуса «винегрет» *(с. 165)*	150 мл

Положите дыню в миску и добавьте помидоры. В другую миску положите огурцы, посыпьте их солью и отставьте на 30 минут. Слейте отделившийся от огурцов сок и соедините огурцы с дыней. Добавьте петрушку и соус «винегрет». Хорошо перемешайте и дайте салату мариноваться в течение нескольких часов. Разложите по тарелкам и подавайте.

KATIE STEWART
THE TIMES COOKERY BOOK

САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА, КАРТОФЕЛЯ, ЯБЛОК И КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Для этого салата можно использовать обрезки отварного языка.

На 4 порции

Отварного языка (нарежьте кубиками)	150 г
Холодного отварного картофеля (нарежьте кубиками)	150 г
Кислое яблоко (очистите, удалите сердцевину и нарежьте кубиками)	1
Кислой краснокочанной капусты (крупно нарубите)	100 г
Соуса «винегрет» *(с. 165)*	100 мл
Нарубленного шнит-лука	1 ст. л.
Маленьких внутренних листьев капусты (обрежьте в форме кругов)	4

Смешайте язык, картофель, яблоко, кислую капусту и приправьте их соусом «винегрет» и шнит-луком. Положите небольшими горками на капустные листья и подавайте.

WILLIAM HEPTINSTALL
HORS D'OEUVRE AND COLD TABLE

АНГЛИЙСКИЙ САЛАТ

La Salada Bretonne

Маш-салат известен также как валериана овощная или рапунцель.

Этот салат можно подавать к бараньей отбивной, жареной ноге барашка.

На 6 порций

Горячей свежеотваренной фасоли	300 г
Теплой свежеотваренной свеклы (нарежьте ломтиками)	300 г
Маш-салата	300 г
Соус «винегрет» *(с. 165)*	
Нарубленной петрушки	1 ст. л.

Смешайте фасоль, свеклу и маш-салат. Приправьте соусом «винегрет», как обычный салат. Добавьте немного мелко нарубленной петрушки и подавайте к столу.

AUSTIN DE CROZE
LES PLATES RÉGIONAUX DE FRANCE

САЛАТ-АССОРТИ С ГРИБАМИ

Salade Mélangée aux Oranges

Авторы этого рецепта рекомендуют использовать широко распространенные в Северной Европе грибы цезаря. Однако по своему внешнему виду они похожи на несъедобные разновидности того же семейства, которые употреблять в пищу опасно. Вместо грибов Цезаря можно использовать луговые шампиньоны, лисички или твердые грибы, выращиваемые в закрытом грунте.

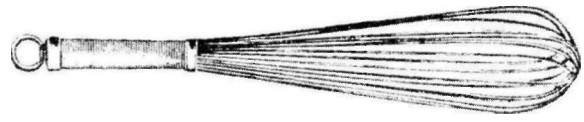
На 4 порции

Помидоров (нарежьте ломтиками, удалите семена и хорошо обсушите)	3
Грибов Цезаря (очистите и нарежьте ломтиками)	200 г
Жареного или отварного куриного мяса (удалите кожу, мясо нарежьте полосками)	200 г
Сыра порт салют или фонтина (нарежьте кубиками)	100 г
Яйца (отварите вкрутую и нарежьте кружочками)	2
Лимон (отожмите и процедите сок)	1
Соль и свежесмолотый перец	
Оливкового масла	80 мл

Поместите на дно салатника ломтики помидоров, затем добавьте грибы, куриное мясо, сыр и яйца.

В маленькой миске смешайте лимонный сок, соль и перец, затем, хорошо помешивая, добавьте масло. Полейте салат этой заправкой, осторожно перемешайте и подавайте к столу.

F. AND T. PARIS
LES CHAMPIGNONS, CONNAISSANCE ET GASTRONOMIE



САЛАТ ИЗ НИЦЦЫ

La Salada Nissarda

Способ очистки артишоков дается на с. 24. Чтобы приготовленные артишоки не почернели, их можно окунуть в лимонный сок. Автор рекомендует использовать очень маленькие ниццианские оливы — недозрелые черные, фиолетовые или зеленые, консервированные в рассоле на травах.

Этот свежий салат из сырых овощей готовится путем троекратной засолки помидоров и сбрызгивания их маслом — но не уксусом! Жители Ниццы иногда добавляют в него анчоусы или тунца.

На 6 порций

Помидоров среднего размера (разрежьте на четыре части и слегка посолите	10
Соль	
Чеснока (разрежьте пополам)	1 долька
Маленький огурец (очистите, удалите семена и порежьте тонкими ломтиками)	1
Очищенных молодых огородных бобов или молодых артишоков, по желанию (очистите и порежьте тонкими кружочками)	200 г или 12 шт
Сладких зеленых перца (удалите семена и порежьте колечками)	2
Стеблей зеленого лука (нарежьте)	6
Яйца (сварите вкрутую и разрежьте на 4 части или порежьте ломтиками)	3
Филе анчоусов (порежьте каждое филе на 3 или 4 кусочка)	12
Маслин, предпочтительно ниццианских	100 г
Базиликовая заправка	
Свежих листьев базилика (разорвите на кусочки)	6
Оливкового масла	6 ст. л.
Соль и перец	

Обсушите помидоры и снова слегка посолите их. Натрите дно и бока салатницы чесноком. Красиво разложите овощи на блюде, стремясь подчеркнуть богатую цветовую гамму салата.

Для приготовления заправки смешайте базилик, оливковое масло и специи. Полейте салат полученным соусом и перед подачей хорошо охладите его.

JACQUES MÉDECIN
LA CUISINE DU COMTÉ DE NICE

САЛАТ МИССИС ИТОН

Автор предлагает, по желанию, добавить в сачат небольшое количество мяты болотной, шалфея или базилика. Чтобы приготовить старый уксус, нужно взять обычный уксус, настоять в нем в течение нескольких недель сухие травы, затем процедить и разлить в бутычки.

На 4—6 порций

Кочан салата-латука	1
Листьев молодого щавеля	100 г
Молодого шпината	100 г
Нежных кончиков побегов мяты	8
Стеблей зеленого лука (нарубите)	2 или 3

Для салатного соуса

Крутых яичных желтка	2
Тертого сыра пармезан	1 ст. л.
Горчицы	1 ч. л.
Эстрагонового уксуса	1 ст. л.
Домашнего кетчупа или томатного пюре	1,5 ст. л.
Растительного масла	4 ст. л.
Старого уксуса	1 ст. л.

Вымойте и очистите салат-латук, щавель, шпинат и мяту. Дайте им хорошо стечь и положите в салатник вместе с нарубленным зеленым луком.

Смешайте яичные желтки, сыр, горчицу, эстрагоновый уксус и кетчуп или томатное пюре. После того как они будут перемешаны, добавьте масло, старый уксус и взбейте заправку до ровной консистенции. Полейте салат соусом и подавайте.

MRS. MARY EATON
THE COOK AND HOUSEKEEPER'S COMPLETE AND UNIVERSAL DICTIONARY, 1822

САЛАТ ЧЕТЫРЕХ ПИРАМИД

Это типично мексиканское блюдо, берущее свое название, вне всяких сомнений, от великих пирамид Солнца, Луны и других, которые возвышаются над холмами, окружающими Мехико. Это очень вкусный летний сачат и очень хороший способ использовать перезрелые авокадо. На Юкатане принято подавать четыре сачата-пирамиды: один — из размятых авокадо, другой — из нарубленного лука, третий — из маленьких кусочков помидоров и четвертый — из смеси сухих хлебных крошек и сыра из козьего молока. За столом каждый накладывает себе столько салата, сколько пожелает.

На 4 порции

Спелый плод авокадо (очистите и удалите косточки)	1
Маленькие головки лука (мелко нарубите)	2
Больших помидоров (снимите кожицу, удалите семена и нарежьте)	2
Паприки	1/8 ч. л.
Соль и свежесмолотый черный перец	
Лимонного сока	1 ст. л.
Листья салата-латука	

Разомните авокадо с луком и помидорами. Добавьте паприку, соль и перец по вкусу. Когда все будет перемешано, добавьте лимонный сок и быстро перемешайте еще раз. Подавайте в виде четырех аккуратных пирамид, помещенных на листья латука (мексиканцы подают их на *тортильянс* — хлебных лепешках).

LESLEY BLANCH
ROUND THE WORLD IN EIGHTY DISHES

САЛАТ-АССОРТИ ИЗ ЗЕЛЕНИ

La Salade de Plusieures Herbes

Этот рецепт взят из французской книги XVI века, являющейся переводом латинского источника 1474 г. В то время термин «травы» обозначал почти любой тип зеленых овощей. Если хотите, можете включить в сачат и другие травы, например, одуванчик, рокет-салат, иссоп и кровохлебку.

На 6 порций

Кочан салата-латука	1
Маленький кочан салата эскариоль	1
По 1 маленькой горсти молодых нежных листьев буравчика, нарезанных листьев мяты, цитрон-мелиссы, нежных побегов и цветов фенхеля, листьев кервеля	
Нарубленной петрушки	2 ст. л.
Цветов и листьев душицы и майорана	1 ст. л.
Соль	
Оливкового масла	80 мл
Винного уксуса	2 ст. л.

Хорошо вымойте салат-латук и травы, обсушите их и положите в большое блюдо. Посыпьте солью, добавьте масло и уксус. Дайте салату немного постоять и затем подавайте.

BAPTISTE PLATINE DE CRÉMONNE
LE LIVRE DE L'HONNESTE VOLUPTÉ

ЯМАЙСКИЙ САЛАТ

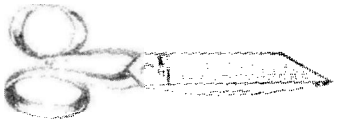
Для этого рецепта кресс- и маш-салат следует перебрать, промыть и хорошо обсушить полотенцем.

На 4 порции

Апельсинов (очистите, порежьте поперек корку одного из апельсинов, очень мелко нарежьте и сохраните)	4
Кайенский перец	
Соль	
Маш-салата	200 г
Кочан кресс-салата	1
Лимонных пикулей	1 ст. л.
Мелко нарубленного эстрагона	1 ч. л.
Растительного масла	6 ст. л.
Лимонного сока	2 ст. л.

Положите апельсины в миску, посыпьте небольшим количеством кайенского перца, соли и апельсиновыми корками. Добавьте маш-салат и кресс-салат, затем лимонные пикули, эстрагон и полейте французской заправкой из масла и лимонного сока.

MRS C F LEYEL
GREEN SALADS AND FRUIT SALADS



ЯПОНСКИЙ САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ и ОГУРЦОВ

Kyuri Akanasu Gomasu Saranda

Использующийся в этом рецепте жареный творог — это обжаренный в глубоком жире белый соевый творог. Его можно приобрести в консервированном виде в бакалейных магазинах, торгующих восточными продуктами.

Благодаря молотым семенам кунжута и находящимся в соусе частичкам бобового творога этот салат имеет пикантный, слегка ореховый вкус.

На 4 порции

Большой помидор (нарежьте ломтиками)	1
Огурец (очистите и нарежьте ломтиками)	1
Соли	1/2 ч. л.
Уксуса	2 ст. л.
Молотых жареных семян кунжута	1 ч. л.
Соевого соуса	1 ч. л.
Жареного бобового творога (натрите на мелкой терке)	1 ст. л.

Посыпьте помидоры и огурцы солью и оставьте на 30 минут. Смешайте уксус, семена кунжута и соевый соус. Дайте помидорам и огурцам стечь и аккуратно обсушите их в полотенце. Смешайте бобовый творог с соусом, вылейте его на помидоры и огурцы и перемешайте как обычный салат.

SIGRID SCHULTZ (EDITOR)
OVERSEAS PRESS CLUB COOKBOOK

САЛАТ-ИМПРОВИЗАЦИЯ

Salade Canaille

Само название этого салата говорит о том, что его композиция определяется «подручным материалом» (см. также стр. 34). Поэтому ни перечисленный ниже состав, ни способ приготовления не являются обязательными. Способ очистки артишоков и удаления их сердцевины дан на стр. 24.

На 6 порций

Твердых желтых картофелин средних размеров (отварите в мундире, очистите горячими и нарежьте ломтиками)	3
Сухого белого вина	100 мл
Больших красных перцев (запеките в гриле, очистите, удалите семена, мякоть разорвите на полоски, сок сохраните)	3 или 4
Артишоков средних размеров (очистите, натрите лимоном, отварите, удалите сердцевину, нарежьте ломтиками)	3
Холодной отварной говядины (нарежьте кубиками или полосками)	250—300 г
Маленькая розетка сельдерея (тонко нарежьте поперек)	1
Стеблей зеленого лука 2 или 3 или 1 маленькая сладкая луковица (тонко нарежьте)	
Маленький кочан салата-латука, салата ромэн или салата эскариоль (разделите на листья, промойте и обсушите между двумя полотенцами)	1
Нежной молодой зеленой фасоли (быстро отварите и дайте хорошо стечь)	200—250 г
Твердых спелых помидоров среднего размера (нарежьте дольками)	2 или 3
Яйца (отварите вкрутую и разрежьте на четыре части)	4
Мелко нарезанных листьев иссопа	2 ч. л.
Цветков, почек и мелких нежных листьев настурции	12—15

Для чесночного соуса «винегрет»

Маленькая долька чеснока	1
Соль и свежесмолотый перец	
Уксуса из красного вина	около 1 ст. л.
Оливкового масла	около 100 мл

Вылейте белое вино на горячий картофель и дайте ему остыть.

Чтобы приготовить соус «винегрет», нарежьте в салатник дольку чеснока, добавьте соль, перец и интенсивно разотрите в пасту. Добавьте уксус, мешайте, пока паста не разойдется, и подмешивайте оливковое масло.

Добавьте в соус полоски перца и его сок. Стараясь не повредить перец, интенсивно перемешайте, пока соус не помутнеет и не загустеет. Попробуйте, если необходимо, подсолите.

Добавьте артишоки, обсушенный картофель (вино можно использовать для приготовления других блюд), мясо, сельдерей и зеленый лук. Стараясь не помять ломтики картофеля, хорошо перемешайте. Попробуйте еще раз и, если необходимо, добавьте еще оливкового масла и уксуса.

Чтобы предохранить зелень от контакта с соусом, поместите на дно миски скрещенные салатные вилку и ложку. Приложите несколько больших листьев к стенкам миски и выложите в нее остальную зелень. Зеленые бобы распределите по поверхности. Украсьте дольками помидоров, яйцами, посыпьте иссопом, цветами и листьями настурции. Подавайте салат в этом виде, перемешивайте его только во время раскладывания, тщательно переворачивая ингредиенты, чтобы они покрылись соусом.

RICHARD OLNEY
SIMPLE FRENCH FOOD

ПРОВАНСАЛЬСКИЙ САЛАТ

La Macédoine ou Salade Provenqale

Этот салат следует приготовить за час до подачи на стол.

На 4 порции

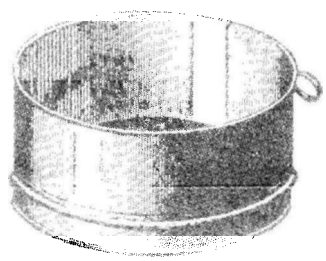
Маленьких твердых спелых помидоров (разрежьте пополам, удалите семена, посыпьте солью, оставьте стекать на час и обсушите)	6
Маленьких молодых картофелин (отварите, очистите и порежьте тонкими ломтиками)	6
Маленьких луковиц (нарежьте ломтиками)	2 или 3
Чеснока, по желанию (мелко нарубите)	1/2 дольки
Веточка свежего дикого фенхеля, по желанию (мелко нарубите)	
Маслин	60 г

Для соуса из каперсов

Каперсов	2 ст. л.
Соленых анчоусов (вымочите, отделите филе от костей, промойте и обсушите)	3 или 4
Лимон (отожмите и процедите сок)	1
Оливкового масла	100 мл

Чтобы приготовить соус из каперсов под названием «тапенада», растолките каперсы и филе, введите лимонный сок и затем масло. Попробуйте, достаточно ли соли и перца. Добавьте в соус помидоры, картофель, лук, чеснок, фенхель и хорошо перемешайте. Украсьте маслинами.

AUSTIN DE CROZE
LES PLATS REGIONAUX DE FRANCE



ПЮРЕ ИЗ МАСЛИН, КАПЕРСОВ И АНЧОУСОВ (ТАПЕНАДА)

Tapenade

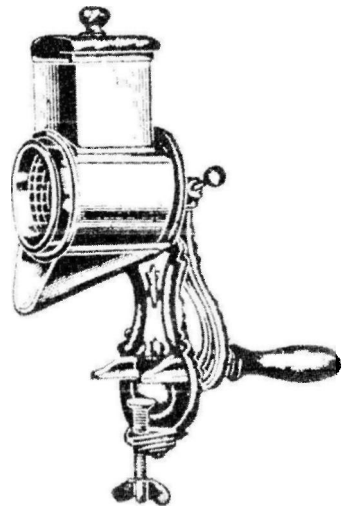
Это пюре идеально подходит для намазывания на тосты и является отличным дополнением к сырым овощам. Его также можно использовать для фарширования крутых яиц или небольших артишоков, а также как вкусовую добавку в соусе «винегрет» (см. стр. 40).

Пюре около 1/4 л

Мелких маслин (удалите косточки и крупно нарежьте)	150 г
Филе анчоусов (промойте и обсушите)	8
Каперсов (промойте и обсушите)	2 ст. л.
Лимонного сока	1 ст. л.
Дижонской горчицы	1/2 ч. л.
Свежесмолотый черный перец	
Коньяка	2 ст. л.
Оливкового масла с фруктовым привкусом	около 6 ст. л.

В кухонном комбайне или миксере смешайте до образования пасты маслины, филе анчоусов, каперсы, лимонный сок, горчицу, перец по вкусу и коньяк. Продолжая перемешивать, подливайте непрерывной струей оливковое масло, пока не образуется густая однородная масса. Переложите пюре в красивую керамическую миску и перед подачей на стол хорошо охладите.

PAULA WOLFERT
MEDITERRANEAN COOKING



МАЛАЗИЙСКИЙ САЛАТ-АССОРТИ С ОСТРЫМ СОУСОМ

Gado Gado

Необходимые для этого бобовый творог и блачан (малазийская креветочная паста) можно приобрести в магазинах, торгующих восточными продуктами.

На 4 порции

Кочан капусты (нашинкуйте)	1/2
Зеленых бобов (нарежьте кусочками длиной 2,5 см)	125 г
Листьев шпината	100 г
Бобовых побегов	175 г
Белого бобового творога (нарежьте тонкими ломтиками)	100 г
Арахисового масла	3 ст. л.
Маленький огурец (очистите и нарежьте ломтиками)	1
Яйцо (отварите вкрутую и разрежьте на 4 части)	1
Креветочных панцирей (измельчите)	30 г

Для острого соуса

Луковицы (мелко нарубите)	2
Свежих стручков красного чилийского перца (мелко нарубите)	2
Чеснока (мелко нарубите)	2 дольки
Блачана	1 ч. л.
Арахисового масла	2 ст. л.
Сушеных фиников (нарубите и замочите на 20 минут в воде)	1 ст. л.
Жареного арахиса (смелите)	125 г
Темного соевого соуса	2 ст. л.
Сахара	1 ст. л.
Соль	

Сначала приготовьте соустр. Обжарьте в арахисовом масле в течение 2-х минут лук, чилийский перец, чеснок и блачан. Дайте им остыть и разотрите в пасту. Финики отожмите в воду, в которой они были замочены, остатки удалите. Добавьте в эту же воду арахис и прокипятите в течение 15 минут. Добавьте пасту из специй, соевый соус, сахар и соль по вкусу и продолжайте варить еще 15 минут, пока соус не загустеет. Затем дайте ему остыть.

В течение нескольких минут отварите капусту. Выньте ее и дайте стечь. В другой кастрюле отварите до мягкости зеленые бобы. Откиньте их на дуршлаг, а воду сохраните и отварите в ней шпинат. Затем этой же кипящей водой залейте стебли бобов и оставьте их на две минуты. Дайте всем овощам хорошо стечь. Бобовый творог обжарьте в масле, пока он не побуреет. Разложите овощи, творог, огурец и четвертинки яйца на блюдо и посыпьте измельченными креветочными панцирями. Подавайте с соусом.

KENNETH MITCHEL (EDITOR)
THE FLAVOUR OF MALAYSIA

ОВОЩИ С ГОРЯЧИМ СОУСОМ ИЗ ЧЕСНОКА и АНЧОУСОВ

Bania Caude

Данный рецепт принадлежит ресторану La Crèche-St. Martin-de-Londres, шеф-повар которого Жорж Россе.

Это блюдо, называемое «баня коде», отличается от обычных салатов. Его употребляют так же, как фондю, когда каждый гость приправляет еду соусом, который ставится в центре стола на небольшой плитке. Температура соуса не должна превышать 80°С, иначе он разделится на составляющие.

На 8 порций

Луковиц (не очищайте)	8
Картофелин (вымойте, но не очищайте)	8
Крупная соль	
Молодой свеклы (не очищайте)	250 г
Уксуса	4 ст. л.
Маленький кочан белой капусты (разрежьте на крупные куски)	1
Маленький кочан красной капусты (разрежьте на крупные куски)	1
Молодых фиолетовых артишоков целиком	8
Помидоров	8
Розетки сельдерея (разрежьте каждую вдоль на 4 части)	3
Кочан салата-латука (разделите на листья)	1
Редиски (срежьте все лишнее)	2 пучка
Зеленого лука (срежьте все лишнее)	1 пучок

Для соуса «баня коде»

Чеснока (нарежьте тонкими кусочками)	10 долек
Соленых анчоусов (вымочите, отделите филе от костей, промойте и обсушите)	10
Оливкового масла	1/4 л
Двойных сливок	1 ст. л.
Сливочного масла	30 г

Лук и картофель поместите на слой крупной соли и запеките до мягкости в духовке при температуре 200°С (примерно 1 час). Редиску несколько минут бланшируйте в кипящей воде, дайте стечь, опустите в уксус, выньте и вновь дайте стечь. Разместите сырые и отварные овощи в большой плетеной корзинке. Сделайте это так, чтобы они выглядели максимально аппетитно.

Приготовьте соус: положите чеснок и анчоусы в глиняное блюдо для фондю, добавьте оливковое масло и поставьте на очень слабый огонь, пока анчоусы не расплавятся, а чеснок не размягчится. Перемешивайте их деревянной лопаточкой, чтобы не допустить поджаривания. Когда чеснок станет очень мягким, постоянно помешивая, добавьте сливки и сливочное масло. За счет эмульсий различных ингредиентов соус загустеет. Ни вкоем случае не давайте ему разделиться.

Поставьте соус на маленький нагреватель или электрическую плиту в центре стола. Гости будут окунать в него овощи.

LA CUISINE NATURELLE À L'HUILE D'OLIVE

ГОРЯЧИЙ СОУС ИЗ АНЧОУСОВ И ЧЕСНОКА

Bagna Caoda

Этот соус подается на стол в горячем виде и, если возможно, поддерживается теплым в помещенной на огонь кастрюле для фондю. В него можно окунать различные овощи, например, ребра мангольда, сладкий зеленый перец, листья савойской капусты или соцветия цветной капусты.

На 6 порций

Соленых анчоусов (вымочите, отделите филе от костей, промойте и обсушите)	150 г
Сливочного масла	80 г
Долек чеснока (разотрите в пасту)	10
Оливкового масла	1/4 л

В глиняной посуде на слабом огне растопите сливочное масло, затем добавьте чеснок, так чтобы он разошелся, не став коричневым. Понемногу добавляйте, размешивая, оливковое масло и, наконец, анчоусы. Регулярно помешивая, медленно варите эту смесь примерно 30 минут.

LUIGI VOLPICELLI E SECONDINO FREDA
L'ANTIARTUSI

САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ С КОКОСОВОЙ ПРИПРАВОЙ

Urap

Требующийся в данном рецепте терази — это темная креветочная паста из Индонезии. Малазийский вариант пасты называется блачан. И ту и другую можно купить в магазинах восточных продуктов.

Данным способом можно приготовить практически любую комбинацию овощей. Можете использовать и отварные овощи, однако не смешивайте сырые и отварные.

На 4—6 порций

Кочан кресс-салата	1
Моркови (нашинкуйте)	90 г
Белокочанной капусты (нашинкуйте)	90 г
Редисок (нарежьте ломтиками)	6
Огурца (нарежьте)	1/2
Зеленого лука (нарежьте)	30 г
Нарубленной мяты	1 ст. л.

Для заправки из кокосовых орехов (бумбу)

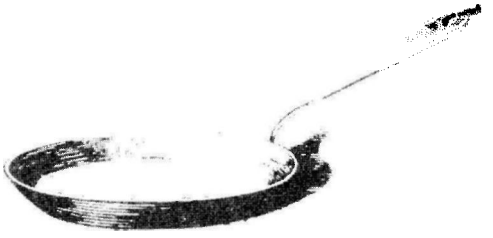
Небольшого кокосового ореха	1/2
Ломтик терази	1
Растительного масла	1 ч. л.
Долька чеснока	1
Соль	
Сахар	
Кайенского перца	1/2 ч. л.
Плода лайма (отожмите и процедите сок)	1/2

Расколите кокосовый орех и извлеките мякоть. Очистите с мякоти коричневую корку и натрите белую часть на терке.

В оливковом масле на сильном огне в течение 1 минуты обжарьте с двух сторон кусочек терази. Затем разотрите его вместе с чесноком, солью, щепоткой сахара и кайенским перцем в грубую пасту. Подмешайте в нее тертый кокосовый орех, затем добавьте лаймовый сок.

В глубоком салатнике смешайте кресс-салат, морковь, капусту, редис, огурец, зеленый лук и мяту. Добавьте кокосовую заправку и хорошо перемешайте. Подавайте салат в продолговатом или овальном блюде.

SRI OWEN
THE HOME BOOK OF INDONESIAN COOKERY



САЛАТ ИЗ НУТА

La Salade de Cèzes à la Poutargue

Требующуюся в данном рецепте копченую икру остроноса можно заменить на любую другую копченую или соленую икру, если она достаточно сухая и плотная, чтобы ее можно было натереть на терке.

На 6—8 порций

Сушеного нута (замочите на ночь, отварите до мягкости, удалите кожицу в теплом состоянии)	1 кг
Винного уксуса	1 ст. л.
Соль и перец	
Оливкового масла	4 ст. л.
Накрошенного отварного тунца	2 ст. л.
Флердоранжевой воды	1 ч. л.
Сладких зеленых перцев (удалите семена и нарежьте тонкими колечками)	8—10
Маленькая свекла (отварите, очистите и нарежьте тонкими кружочками)	1
Луковица (нарежьте тонкими ломтиками)	1
Копченой икры остроноса	15 г
Свеженатертый мускатный орех	
Мелконарубленного эстрагона	1 ч. л.
Мелконарубленной петрушки	1 ч. л.
Кочан салата-латука или салата эскариоль (удалите внешние листья)	1
Цветы настурции (по желанию)	
Филе анчоусов	12
Маслин	50 г
Яйца (отварите вкрутую, белки нарежьте маленькими кружочками, а желтки измельчите)	2

Для пикантного майонеза

Долька чеснока	1
Крупной морской соли (растолките)	1/2 ч. л.
Перца (тонко намелите)	10 горошин
Ягод можжевельника (тонко намелите)	5
Луковица средних размеров (мелко нарубите)	1
Горчицы	1 ч. л.
Мелко нарубленной зелени	1 ст. л.
Яйцо (сварите всмятку)	1
Оливкового масла	150–200 мл
Лимона (отожмите и процедите сок)	1/2

Приготовьте пикантный майонез. Для этого натрите большой салатник чесноком, затем хорошо смешайте измельченную соль, перец, ягоды можжевельника, лук, горчицу, мелко нарубленную зелень и яйцо. По капле, постоянно помешивая, добавьте оливковое масло, с тем чтобы получить некое подобие майонеза, затем введите лимонный сок. Выложите майонез из салатника на блюдо и поставьте в холодное место или в холодильник.

Налейте в тот же салатник уксус, смывая при этом остатки майонеза с его краев. Добавьте немного соли и перца, оливковое масло, тунца и флердоранжевую воду. Хорошо перемешайте, затем добавьте зеленый перец, свеклу, лук и теплый нут. Прямо в салатник натрите икру и аккуратно перемешайте, стараясь не повредить нут. Туда же натрите немного мускатного ореха и посыпьте салат нарубленным эстрагоном и щепоткой нарубленной петрушки.

Поместите листья салата-латука или салата эскариоль кольцом по краям блюда, украсив их в некоторых местах цветами настурции. Дополните салат гирляндой филе анчоусов, украшенных поочередно маслинами и яичными белками. В центр крупных листьев салата положите пикантный майонез и завершите этот мастер-салат измельченными желтками в виде солнечных лепестков мимозы, превратив блюдо, по крайней мере в мечтах, в некий синтез средиземноморских ароматов, представляющих собой нечто большее, чем красивую и аппетитную закуску.

AUSTIN DE CROZE
LA PSYCHOLOGIE DE LA TABLE

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНЫХ БАНАНОВ

La Salade de Leyritz

Родиной этого салата является о. Мартиника в Карибском море.

На *6—8 порций*

Зеленых (незрелых) бананов	4
Соль	
Большой помидор (очистите от кожицы и семян и крупно нарежьте)	1
Огурец среднего размера (очистите и крупно нарежьте)	1
Черешков сельдерея (мелко нарежьте)	6
Моркови среднего размера (очистите и нашинкуйте)	2
Авокадо среднего размера (нарежьте ломтиками)	1
Кочан салата-латука (хорошо вымойте и обсушите)	1
Соуса «винегрет» *(с. 165),* приготовленного с 1 долькой чеснока и 2 ч. л. горчицы	100 мл

Прорежьте кожуру бананов продольно в двух или трех местах и удалите ее секциями. Положите бананы в кастрюлю, полностью залейте холодной водой и добавьте немного соли. Доведите до кипения, уменьшите нагрев, накройте крышкой и варите до размягчения примерно 10—15 минут. Дайте стечь, остудите и нарежьте поперек на ломтики размером 1 см.

Бананы, помидоры, огурцы, сельдерей, морковь и авокадо смешайте с соусом «винегрет». Уложите на дно блюда листья салата-латука и наполните его полученной смесью.

ELIZABETH LAMBERT ORTIZ
CARIBBEAN COOKING

ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ, АРТИШОКОВ, ГРУЗДЕЙ И ЛУКА-ПОРЕЯ

Céleri, Artichauts, Oignon, Champignons Sanguins, Poireaux en Hors-d'Oeuvre

Грузди — осенние грибы, растущие по всему миру.

Этот салат «а ля восток» был популярен в Палас-отеле в Ницце между двумя войнами и все еще остается одной из лучших закусок. Приготовленные таким образом овощи и грибы будут храниться в холодильнике в течение двух недель. Если их стерилизовать в течение 60 минут и поместить в банки, они смогут храниться неопределенно долго.

На 6 порций

Маленьких головок гарнирного лука 50 шт. или 12 маленьких головок репчатого лука и 12 черешков сельдерея (нарежьте кубиками)	12
Небольших артишоков с еще несформировавшейся сердцевиной (очистите и разрежьте на четыре части)	18
Груздей 18 шт. или шампиньонов 30 шт.	
Маленьких стеблей лука-порея (нарежьте на кусочки длиной 5 см)	18
Оливкового масла	100 мл
Изюма малага (замочите в теплой воде на 30 минут и дайте стечь)	50 г
Горошин перца	10
Больших помидоров (удалите кожицу и семена и нарежьте)	2
Листьев тимьяна	1 ч. л.
Сухого белого вина	150—200 мл
Лимона (отожмите и процедите сок)	2
Соль	

Поместите 12 головок лука в кастрюлю из нержавеющей стали, добавьте столовую ложку оливкового масла, закройте и тушите на очень слабом огне, пока лук не станет мягким. Снимите крышку и обжарьте лук до золотисто-коричневого цвета. Добавьте изюм, перец горошком, помидоры и, не переставая помешивать, доведите до консистенции джема.

Влейте оставшееся оливковое масло, увеличьте огонь и, медленно помешивая, добавьте сельдерей или оставшийся лук, артишоки, грибы, лук-порей и листья тимьяна. Готовьте 10 минут на довольно сильном огне, затем добавьте вино и лимонный сок. Доведите до кипения и уменьшите нагрев. Не закрывая, варите на медленном огне 30 минут. После готовности посолите по вкусу. Снимите с огня. Подавайте комнатной температуры или охлажденным.

JAQGUES MÉDECIN
LA CUISINE DU COMTÉ DE NICE

ХОЛОДНЫЙ РАТАТУЙ

Ratatouille Froide

На 6—8 порций

Головок белого лука (разрежьте в зависимости от размера на 4 или 8 частей)	500 г
Лучшего оливкового масла	150 мл
Красного, желтого и зеленого сладкого перца (разрежьте вдоль пополам, удалите семена и нарежьте на квадратики размером 2,5 см)	500 г
Баклажанов, если возможно, небольших, удлиненных и фиолетового цвета (очистите и нарежьте на кубики размером 2 см)	500 г
Долек чеснока (слегка раздавите и нарубите)	6
Соль и кайенский перец	
Больших твердых зрелых помидоров (очистите от кожицы и семян и разрежьте на 6 или 8 частей)	4
Листьев тимьяна	1 ч. л.
Веточек петрушки	3
Лавровый лист	1
Кабачков, по возможности маленьких (порежьте на ломтики толщиной от 1,5 до 2,5 см)	500 г
Разорванного на части свежего базилика или нарубленной петрушки	2 ст. л.
Свежесмолотый перец	

В низкой широкой огнеупорной глиняной или тяжелой металлической кастрюле разогрейте половину оливкового масла. Положите лук, а сами займитесь другими овощами. Время от времени помешивайте его, чтобы он не стал коричневым.

Когда лук пожелтеет и размягчится, добавьте перец, баклажаны, чеснок, соль и крошечную щепотку кайенского перца. Продолжайте тушить около 10 минут, время от времени помешивая деревянной ложкой, затем добавьте помидоры, тимьян и связанные вместе в виде букета веточки петрушки и лавровый лист. Доведите до кипения и тушите на медленном огне со слегка приоткрытой крышкой 2 часа, через час добавьте кабачки.

На другую кастрюлю поместите дуршлаг или сито, слейте овощи и дайте им хорошо стечь. Затем положите овощи в ту кастрюлю, где они тушились, и продолжайте готовить на слабом огне без крышки. Кастрюлю с жидкостью поставьте на очень большой огонь и, постоянно помешивая деревянной ложкой, доведите ее до консистенции сиропа. Должно остаться примерно 150—200 мл жидкости. Вылейте ее на овощи, снимите их с огня и дайте остыть. Добавьте оставшееся оливковое масло, половину базилика или нарубленной петрушки, приправьте перцем (если необходимо, добавьте еще соли) и хорошо перемешайте, стараясь не мять кусочки овощей. Вылейте в блюдо, хорошо охладите и перед подачей посыпьте оставшимся базиликом или петрушкой.

RICHARD OLNEY
THE FRENCH MENU COOK BOOK

«ОВОЩИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ МЕЖДУ СРАЖЕНИЯМИ»

Bangan ka Bhurtha

Хотя обычно основой этого блюда являются баклажаны, его можно приготовить из запеченных и приправленных тем же способом помидоров, картофеля и даже тыквы.

На 4—6 порций

Маленьких баклажанов (наколите)	1 кг
Растительного масла	1 ст. л.
Йогурта (слегка взбейте вилкой)	4 ст. л.
Кайенского перца	1—3 ч. л.
Молотого тмина	1,5 ч. л.
Соль	1/4--1/2 ч. л.
Свежего сока лайма	1 ч. л.

Добавки по желанию

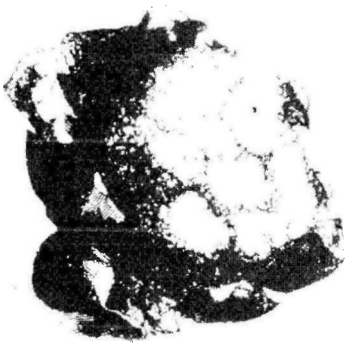
Нарубленного лука	1,5 ст. л.
Нарубленных свежих листьев кориандра или нарубленной петрушки	2 ст. л.
Очищенного от семян и нарубленного чилийского стручкового перца	1 ч. л.
Очищенного и нарубленного имбирного корня	2 ч. л.
Нарубленной свежей мяты	2 ч. л.
Семян тмина (поджарьте в сковороде без масла)	2 ч. л.
Свежих семян граната	3 ст. л.

Прогрейте духовку до 230°С. Слегка натрите баклажаны маслом и запеките их почти до кашеобразного состояния — примерно 45 минут — 1 час. (Их можно запечь в очень горячих углях, что придаст блюду отличный привкус дымка.) Затем остудите, очистите, положите в большую миску и полностью разомните вилкой, удалив твердые волокна.

С помощью вилки взбейте с баклажанами йогурт, кайенский перец по вкусу, тмин, соль и сок лайма. (Чтобы получить более однородную и легкую смесь, используйте миксер.) Если необходимо, досолите.

Выбейте 2 или 3 дополнительных компонента и добавьте их по вкусу. Подавайте комнатной температуры как салат. Блюдо будет храниться в холодильнике до 3-х дней. Перед подачей слейте скопившийся на дне миски избыток жидкости.

SHIVAJI RAO AND SHALINI DEVI HOLKAR
COOKING OF THE MAHARAJAS



ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В МАСЛЕ

Lahanika Thiafora Me Lathi

На 8—10 порций

Стручковой фасоли (срежьте верхушки и хвостики и порежьте на кусочки размером 5 см)	500 г
Баклажанов (нарежьте маленькими кусочками)	500 г
Кабачков (удалите концы, разрежьте вдоль пополам и нарежьте на кусочки толщиной 2,5 см)	500 г
Больших сладких зеленых перца (удалите семена и нарежьте полосками)	2
Картофеля (очистите и нарежьте маленькими кусочками)	500 г
Помидоров (снимите кожицу и нарежьте ломтиками)	750 г
Луковиц среднего размера (нарежьте ломтиками)	2
Соли	2 ст. л.
Перца	1/2 ч. л.
Сахара	2 ч. л.
Оливкового масла	300 мл
Нарубленная петрушка	
Горячей воды	1/4 л

Поместите все овощи слоями в большую кастрюлю. Добавьте соль, перец, сахар, оливковое масло, петрушку и горячую воду. Закройте и тушите на медленном огне 1,5 часа или в предварительно разогретой духовке при t 180°С в течении 2-х часов, пока большая часть овощей не станет мягкой и почти вся жидкость не испарится. Подавайте холодным.

CHRISSA PARADISSIS
THE BEST BOOK OF GREEK COOKERY

ЯЙЦА

ЯЙЦА, СВАРЕННЫЕ ВСМЯТКУ С СОУСОМ ИЗ КРЕСС-САЛАТА

Oeufs Mollets Cressonière

Для приготовления пюре из бланшированного кресс-сачата используйте кухонный комбайн.

На 8 порций

Яиц	8
Соль	
Кочан кресс-салата	1
Густого, сильно приправленного майонеза (с. *166)*	200 мл

Положите яйца в кипящую воду и варите 5 минут. Слейте и поставьте остывать под проточную холодную воду. Затем тщательно очистите их от скорлупы. Вымойте кресс-салат, окуните его в подсоленную кипящую воду, сразу же откиньте на дуршлаг и быстро охладите под холодной водой. Отожмите почти насухо и пропустите через мелкое сито. Хорошо взбейте, смешайте полученное зеленое пюре с майонезом. Разложите яйца на круглом блюде и полейте их соусом.

PAUL BOUILLARD
LA CUISINE AU COIN DU FEU

САЛАТ ИЗ ЯИЦ

Salade d'Oeufs

На 6 порций

Яиц (отварите вкрутую и разрежьте вдоль пополам)	6
Соленых анчоусов (вымочите, отделите филе от костей, промойте и обсушите)	3
Каперсов	1 ст. л.
Луковиц фенхеля (нарежьте ломтиками или разотрите на 4 части)	2
Кочан салата-латука (разделите на листья)	1
Отварная свекла (нарежьте ломтиками или тонкими полосками)	1
Портулака (удалите толстые стебли)	100 г
Горсть листьев кервеля	
Соуса «винегрет» *(с. 165)*	100 мл

Красиво расположите ингредиенты на большом блюде. Приправьте винегретным соусом и подавайте.

MASSIALOT
LE NOUVEAU CUISINIER ROYAL ET BOURGEOIS

САЛАТ ИЗ ПЕРЕПЕЛИНЫХ ЯИЦ

Oeufs de Caille au Mesclun

Перепелиные яйца доступны в течение всего года, тем не менее вместо них можно использовать куриные из расчета одно яйцо на человека. Этот сачат надо готовить перед подачей на стол. Необходимый для данного рецепта месклун — это смесь диких салатных трав: портулака, рокет-салата, молодого одуванчика, дикого цикория, кровохлебки, молодого листового садового латука и побегов кервеля.

На 8 порций

Перепелиных яиц	32
Винного уксуса	150 мл
Сливочного масла	75 г
Ломтиков белого хлеба толщиной 1,5 см (удалите корочки и нарежьте на кубики)	3
Свежего хрустящего месклуна или смесь маш•салата, нарезанных полосками листьев эскариола и вымытого и обсушенного красного цикория	400 г
Копченого бекона (удалите кожу, нарежьте на кубики толщиной 1 см)	170 г
Перец	

Разбейте яйца в две глубокие тарелки. Большую неглубокую кастрюлю наполовину залейте водой, добавьте 3 ст. л. уксуса, доведите до кипения, уменьшите нагрев.

В сковороде на слабом огне растопите 60 г сливочного масла, положите кубики хлеба и, постоянно переворачивая вилкой, подрумяньте их со всех сторон. Выньте хлеб шумовкой и обсушите его.

Слейте яйца из одной тарелки в слабо кипящую воду. Варите 1 минуту, выньте шумовкой и положите на полотенце. Сварите яйца с другой тарелки. Подровняйте края белков, чтобы яйца приобрели четкую овальную форму.

Разложите салатную зелень по восьми тарелкам и на каждую квадратиком положите по 4 яйца. В другой сковороде на умеренном огне разогрейте оставшееся масло, добавьте бекон и немного подрумяньте его со всех сторон. Затем снимите сковороду с огня, выньте бекон шумовкой и разделите равными порциями по тарелкам.

Снова поставьте сковороду на огонь, разогрейте жир от бекона и вылейте его на салат, при этом жир не должен попасть на яйца, так как это испортит весь эффект.

Вылейте оставшийся уксус в сковороду и прокипятите его в течение 1 минуты. С помощью чайной ложки сбрызните им салат. Посыпьте каждую порцию гренками, свежемолотым перцем и тут же подавайте.

MARTINE JOLLY
RÉUSSIR VOTRE CUISINE

КРУТЫЕ ЯЙЦА С ОВОЩАМИ И ТРАВАМИ

Oeufs Durs à la Farce

Автор предлагает добавить по вкусу и нарубить вместе с упомянутыми в рецепте и другие ароматные травы, например, иссоп, рокет-салат и одуванчик. Необходимые для этого рецепта четыре специи — это смесь молотых специй (перца, мускатного ореха, гвоздики и либо корицы, либо имбиря). Их можно заменить перцем.

На 6 порций

Яиц (8 из них отварите вкрутую)	9 или 10
Листьев молодого щавеля, мангольда и шпината (удалите стебли)	по 50 г
Листьев портулака	50 г
Сливочного масла	30 г
Нарубленных шнит-лука и петрушки	по 1 ст. л.
Соль	
Четыре специи	

Мелко нарежьте вместе листья щавеля, мангольда, шпината и портулака. Положите их в кастрюлю со сливочным маслом, шнит-луком и петрушкой и приправьте солью и четырьмя специями. Тушите на медленном огне под крышкой 5 минут. Разотрите желтки двух крутых яиц и нарубите белки. Когда смесь трав будет готова, подмешайте в нее растертые желтки, а затем для связки одно или два сырых яйца. Снимите кастрюлю с огня и переложите смесь в неглубокое блюдо. Разрежьте пополам или на четыре оставшиеся крутые яйца и выложите их сверху. Посыпьте нарубленными белками и подавайте к столу.

NICOLAS DE BONNEFONS
LES DÉUCES DE LA CAMPAGNE

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА ПИКАНТНЫЕ

Oua Umplute Picante

На 6 порций

Яиц (отварите вкрутую)	6
Дижонской горчицы	1 ст. л.
Яичных желтков	2
Соль	
Грибов (мелко нарежьте)	250 г
Сливочного масла	30 г
Отварной ветчины (натрите на терке)	100 г
Оливкового масла	6 ст. л.
Маленьких листьев салата-латука	12

Разрежьте крутые яйца вдоль пополам. Выньте желтки и протрите их через сито. Смешайте половину протертых желтков с горчицей, сырыми желтками и щепоткой соли. Перемешивайте, пока смесь не станет однородной.

Быстро, в течение 2-х минут, обжарьте в сливочном масле грибы. Охладите их и добавьте вместе с ветчиной, оливковым маслом и оставшимися протертыми желтками в смесь желтков и горчицы. Тщательно перемешайте.

Обсушите половинки белков на поглощающей бумаге и с помощью ложки наполните их грибной смесью. Разложите на блюде листья салата, намажьте на каждый лист немного оставшейся грибной смеси, а сверху поместите фаршированную половинку яйца.

SANDA MARIN
CARTE DE BUCATE

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ТАПЕНАДОЙ

*Demis **Oeufs Durs** Garnis de Tapenade*

По данным автора этого рецепта, тапенада была придумана М. Менье, шеф-поваром ресторана Maison Dorée в Марселе, в середине XIX века. Название этого пюре происходит от слова «тапено» — провансальского названия каперсов. По желанию тапенаду можно приготовить с помощью кухонного комбайна. Если ее поместить в банку, покрыть пленочкой оливкового масла и поставить в холодильнике, то она будет храниться много месяцев.

На 8 порций

Яиц (отварите вкрутую и разрежьте вдоль пополам)	12
Маслин (удалите косточки)	200 г
Филе анчоусов	100 г
Тунца (отварите в курт-бульоне)	100 г
Английской горчицы	1 ст. л
Каперсов	200 г
Оливкового масла	200 мл
Четыре специи (см. рецепт «Крутые яйца с овощами и травами»)	
Перец	
Коньяка	около 100 мл
Оливкового масла	около 3 ст. л.

Хорошо растолките в ступке маслины, филе анчоусов, тунца, горчицу и каперсы. Затем пропустите эту смесь через сито в миску. Взбивая венчиком, постепенно добавьте оливковое масло, четыре специи, побольше перца и коньяк.

Выньте желтки из половинок яиц и разотрите их в ступке с 100—150 мл тапенады, добавляя, если необходимо, оливковое масло, чтобы сделать смесь однородной. Заполните половинки белков смесью, придав ей с помощью лезвия маленького ножа форму купола.

J B REBOUL
LA CUISINIÈRE PROVENÇALE

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

Oeufs Farcis à la Russe

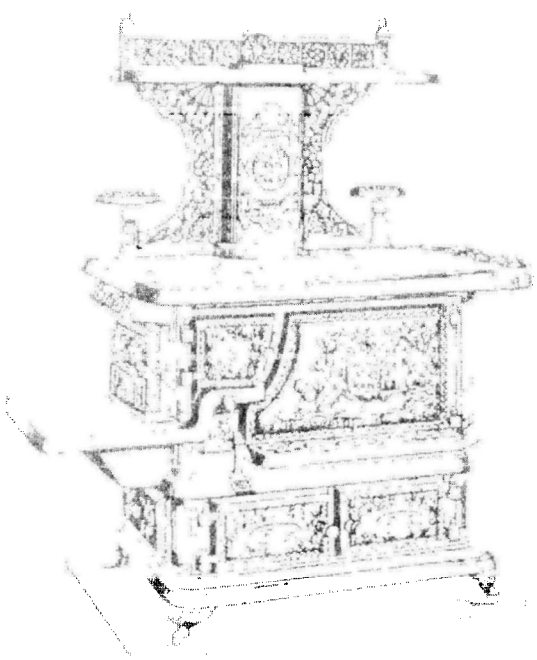
Если у вас имеются только крупные шримсы, то их следует нарубить или нарезать кубиками. Шримсы можно заменить креветками, остатками отварной семги или какой-либо другой рыбы. Как вариант вместо шримсов можно использовать нарезанную кубиками смесь отварных овощей, очищенные артишоки или кончики спаржи.

На 6 порций

Яиц (отварите вкрутую и разрежьте поперек пополам)	6
Очищенных отварных шримсов	125 г
Майонеза *(с. 166)*	200 мл
Рыбного *(с. 167)* или мясного *(с. 166)* желе, по желанию (нарубите)	100 мл
Веточек петрушки	1 или 2

Удалите желтки из яиц и отложите их в сторону. Чтобы белки могли стоять, срежьте с их овального конца небольшой кусочек. По желанию 12 хвостов или кусочков шримсов можно сохранить для декоративных целей. Остальные смешайте с майонезом. Щедро наполните этой смесью каждую половинку белка, подровняйте смесь в виде купола лезвием предварительно погруженного в воду ножа. Поместите фаршированные яйца на блюдо. Посыпьте тертыми желтками фаршированные белки. Украсьте каждый белок хвостом или кусочком шримса. Если хотите, окружите яйца нарубленным желе, украсьте их петрушкой и подавайте к столу.

MADAME SAINT-ANGE
LA CUISINIÈRE DE MADAME SAINT-ANGE



КРУПЫ И ПАШТЕТЫ

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, РИСА И ГРИБОВ

La Salade Poitevine

На 4 порции

Небольших твердых зрелых помидоров (разрежьте пополам, удалите семена и нарежьте ломтиками)	250 г
Риса	250 г
Грибов	125 г
Соль	
Соуса «винегрет» *(с. 165)*	около 5 ст. л.
Луковица (нарубите)	1
Нарубленного эстрагона	2 ч. л.

Рис отварите в соленой воде, промойте, откиньте на дуршлаг и обсушите на полотенце. В слегка подсоленной воде отварите грибы, дайте им стечь и затем обсушите. В салатнице приготовьте соус «винегрет». Добавьте все элементы салата, хорошо перемешайте, посыпьте нарубленным эстрагоном и подавайте.

J. BERJANE
FRENCH DISHES FOR ENGLISH TABLES

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И РИСА В ИСПАНСКОМ СТИЛЕ

Salade Lackmé

На 6 порций

Свеклы (отварите или запеките, очистите, нарежьте кубиками и маринуйте в 2 ст. л. винного уксуса с солью и перцем в течение нескольких часов)	250 г
Риса	200 г
Кипящего говяжьего или куриного бульона	1/2 л
Соль и перец	
Кайенский перец	
Оливкового масла	100 мл
Уксуса	2 ст. л.

Поместите рис в кастрюлю, добавьте кипящий бульон (его объем должен вдвое превышать объем риса), накройте крышкой и варите на слабом огне в течение 20 минут. Дайте рису остыть в кастрюле. Выложите нарезанную свеклу вместе с маринадом в салатник. Добавьте остывший рис, приправьте солью, перцем, чуточкой кайенского перца, оливковым маслом, уксусом и хорошо перемешайте.

JOSEPH FAVRE
DICTIONNAIRE UNIVERSEL DE CUISINE PRATIQUE

ЯБЛОЧНЫЙ РИС

Чтобы приготовить необходимый для этого рецепта яблочный сок, очистите яблоко, удалите сердцевину и нарубите. Измельчите кусочки яблока в ступке или кухонном комбайне, заверните полученную мякоть в ткань и отожмите.

На 2 порции

Яблоко (очистите, разрежьте на четыре части, удалите сердцевину, четвертинки нарежьте тонкими ломтиками)	1
Отварного риса	60 г
Сливок	100 мл
Соль	
Кайенский перец	
Яблоко (только отожмите сок) или 2—3 ст. л. лимонного сока	
Сахара	1 ч. л.
Кочана салата-латука (нашинкуйте)	1/2

Для приготовления заправки вылейте сливки в миску, добавьте соль, чуть-чуть кайенского перца и постепенно влейте яблочный или лимонный сок. Добавьте сахар. Смешайте с приправой кусочки яблока и рис. Выложите салат небольшими горками в тарелки на слой из салатных листьев и подавайте на стол.

WILLIAM HEPTINSTALL
HORS D'OEUVRE AND COLD TABLE

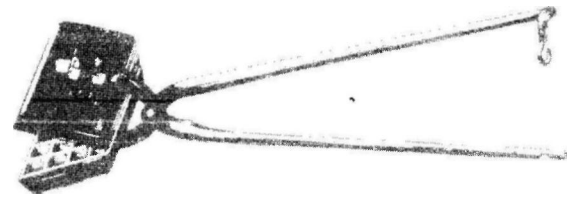
РИСОВЫЙ САЛАТ ПИКАНТНЫЙ

На 4—6 порций

Риса	250 г
Зеленый имбирь или сухой имбирный корень	1
Соль	
Свежесмолотый черный перец	
Тертый мускатный орех	
Молотых семян кориандра	1/2 ч. л.
Лимонного сока	1 ст. л.
Головка лука-шалота (нарежьте тонкими ломтиками)	1
Оливкового масла	4—5 ст. л.
Изюма (отварите в течение нескольких минут в воде на медленном огне до набухания)	60 г
Свежих абрикосов или столько же сушеных (замочите на ночь в воде и в течение нескольких минут отварите)	4
Жареных миндальных или кедровых орехов	около 30 г

Рис отварите с имбирем в соленой воде в течение 14—15 минут и тщательно обсушите. Удалите имбирь, рис приправьте черным перцем, тертым мускатным орехом, кориандром, лимонным соком и ломтиками лука-шалота. Подмешайте достаточное количество оливкового масла, так чтобы рис стал влажным, но не кашеобразным, затем добавьте изюм и абрикосы. Украсьте жареными миндальными или кедровыми орехами.

ELIZABETH DAVID
SUMMER COOKING



САЛАТ ИЗ ДИКОГО РИСА

На 4—6 порций

Дикого риса	250 г
Грибов (крупно нарежьте)	250 г
Растительного масла	3 ст. л.
Лимонного сока	2 ст. л.
Яиц (отварите вкрутую и крупно нарубите)	2
Сладкий зеленый перец (удалите семена и мелко нарубите)	1
Очищенных шримсов	200 г

Для соуса айоли

Долек чеснока	4
Соль и белый перец	
Яичных желтков	2
Оливкового масла	1/2 л
Лимонного сока	3 ст. л.
Теплой воды	2 ст. л.

Сначала приготовьте соус. С помощью чесночницы продавите чеснок в ступку, добавьте щепотку соли, щепотку белого перца и один яичный желток. С помощью пестика превратите эту смесь в эмульсию. Добавьте второй желток. Начните вводить по капле оливковое масло. Когда яйца поглотят около 3 ст. л. масла, добавьте 1/2 ст. л. лимонного сока. Продолжая перемешивать, влейте масло струйкой. Когда вскоре смесь снова загустеет, добавьте 1/2 ст. л. теплой воды. Продолжайте добавлять масло, лимонный сок и теплую воду.

Положите рис в 1/2 л воды, закройте кастрюлю и варите на слабом огне или в нежаркой духовке от 45 минут до 1 часа. Дайте остыть и выложите в салатник. Грибы варите в течение 10 минут в масле и лимонном соке. Добавьте грибы, яйца, перец и шримсы к рису и слегка перемешайте. Подавайте с соусом айоли.

ALICE B TOKLAS
THE ALICE B TOKLAS COOK BOOK

САЛАТ ИЗ СПАГЕТТИ

Spaghetti all'Insalata

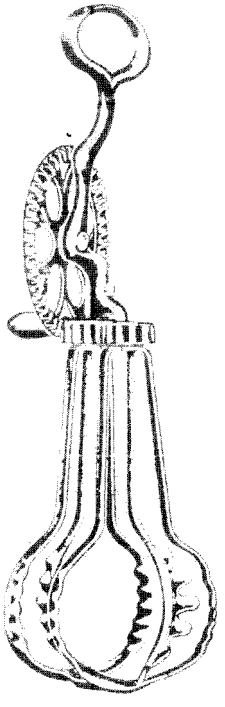
На 4 порции

Спагетти	350 г
Зрелых помидоров (снимите кожицу, разрежьте на 4 части и удалите семена)	500 г
Долек чеснока (измельчите)	2
Оливкового масла	3 ст. л.
Листьев базилика (помните и разорвите на куски) 6 шт. или 1 щепотка душицы	
Маслин (удалите косточки)	20
Сыра моцарелла (нарубите)	30 г
Филе анчоусов (нарубите)	4
Каперсов	1 ст. л.
Соль и свежесмолотый черный перец	

В очень большой салатник поместите помидоры, чеснок, оливковое масло, базилик или душицу, маслины, сыр, филе анчоусов, каперсы, соль и перец. Оставьте настаиваться в течение двух часов.

В кипящей соленой воде отварите спагетти, откиньте их на дуршлаг, дайте стечь, подмешайте в салат и сразу же подавайте на стол.

FRANCO LAGATTOLLA
THE RECIPES THAT MADE A MILLION



САЛАТ ИЗ МАКАРОН, ПОМИДОРОВ, АНАНАСА И МЯТЫ

На 4 порции

Коротких макарон (отварите до мягкости и остудите под холодной водой)	200 г
Помидоров (снимите кожицу, удалите семена и нарежьте кубиками)	200 г
Мякоти свежего ананаса (нарежьте кубиками или натрите на средней терке)	150 г
Соуса «винегрет» *(с. 165),* приготовленного с французской горчицей	100 мл
Ананасового сока (по желанию)	4 ст. л.
Нарубленной мяты	2 ч. л.

Смешайте макароны, помидоры и ананас. Добавьте приправу из французской горчицы, смешайте, по желанию, с ананасовым соком. Посыпьте мятой и подавайте.

WILLIAM HEPTINSTALL
HORS D'OEUVRE AND COLD TABLE

ОСТРЫЙ САЛАТ ИЗ ХЛЕБА (ПАНЦАНЕЛЛА)

Panzanella

Панцанелла — это летний сачат из Тосканы. Из-за наличия в нем уксуса его не следует подавать с вином. Используемый в данном рецепте хлеб — это грубый деревенский хлеб, выпеченный из смеси муки из цельного зерна и белой муки.

На 6—8 порций

Черствого хлеба (наломайте мелкими кусочками)	350 г
Листьев базилика (разорвите на кусочки)	30 г
Маленькая луковица (нарежьте тонкими ломтиками)	1
Помидор (разрежьте сначала пополам, затем тонкими ломтиками)	1
Яйцо (сварите вкрутую, нарежьте тонкими ломтиками)	1
Соль и перец	
Винного уксуса	4—6 ст. л.

Положите кусочки хлеба в салатник, залейте их водой и дайте им хорошо пропитаться влагой. Отожмите хлеб, удалив максимально возможное количество воды. Слейте воду, добавьте в салатник с хлебом некоторое количество базилика, лук, помидор, яйцо, соль и перец и аккуратно перемешайте кончиками пальцев. Поставьте салатник в холодильник, но не в морозильник. Спустя 2 часа достаньте его и сбрызните салат — и только в этот момент — винным уксусом и посыпьте остатками базилика. Хорошо перемешайте руками и подавайте.

LEO CODACCI
CIVILTA'DELLA TAVOLA CONTADINA

САЛАТ ИЗ ТРЕЩИНОВАТОЙ ПШЕНИЦЫ (ТАБУЛЕЙ)

Tabbouli

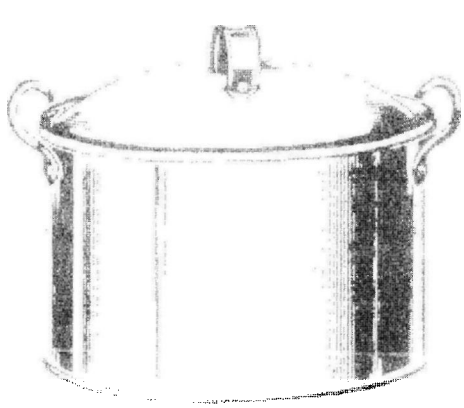
Табулей, бесспорно, является звездой ливанских салатов и пользуется всеобщей любовью. По желанию в него можно добавить мелко нарезанные помидоры, огурцы и зеленый перец.

На *4 порции*	
Мелкого бургула — трещиноватой пшеницы (полностью залейте холодной водой и оставьте примерно на 20 минут)	200 г
Луковица среднего размера (мелко нарубите) или 4 стебля зеленого лука длиной 5 см, мелко нарежьте)	
Петрушка (мелко нарубите)	75 г
Мяты (мелко нарубите) 15 г или 1 ст. л. измельченной сухой мяты	
Оливкового масла	4 ст. л.
Свежего лимонного сока (процедите)	4 ст. л.
Соль	
Салата ромэн (разделите на листья)	2 головки
Средних помидоров (нарежьте дольками или ломтиками)	2
Маленький сладкий зеленый перец, по желанию (нарежьте тонкими колечками)	1

Откиньте пшеницу на сито, дайте стечь и отожмите руками максимально возможное количество воды. Поместите пшеницу, лук, петрушку и мяту в миску. Сбрызните маслом и лимонным соком, добавьте немного соли и хорошо перемешайте. Попробуйте и добавьте по вкусу приправы. Закройте и охладите.

Перед подачей выложите салат в центр блюда. Украсьте листьями салата, помидорами и, по желанию, колечками сладкого зеленого перца. Салат можно есть, заворачивая в листья латука.

SONIA UVEZIAN
THE BOOK OF SALADS



МЯСО И ПТИЦА

МЯСО, МАРИНОВАННОЕ В ЛАЙМОВОМ СОКЕ

Came Cocida en Limón

На *4 порции*	
Ромштексов (удалите жир и пропустите через мясорубку)	250 г
Свежего лаймового сока	100 мл
Маленький помидор (мелко нарежьте)	1
Мелко нарубленного лука	2 ст. л.
Маринованных стручков чилийского перца 3 или 4 или 1 стручок зеленого чилийского перца (удалите семена и мелко нарубите	1
Соли	около 1/4 ч. л.

Залейте фарш лаймовым соком, хорошо перемешайте и поставьте мариноваться в холодильник по крайней мере на 4 часа. Добавьте остальные ингредиенты и оставьте еще на 2 часа. Подавайте с хрустящими поджаренными тортильяс — мексиканскими хлебными лепешками.

DIANA KENNEDY
CUISINES OF MEXICO

ОТВАРНАЯ ГОВЯДИНА С АНЧОУСАМИ

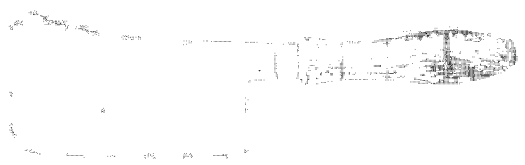
Boeuf aux Anchois

На 4—6 порций	
Остатков холодной отварной говядины (нарежьте ломтиками)	500 г
Соль и перец	
Уксуса	1 ст. л.
Соленых анчоусов (вымочите, отделите филе от костей, промойте и обсушите)	6
Для соуса из лука-шалота	
Луковицы шалота (нарежьте тонкими ломтиками)	1 или 2
Уксуса 1 ст. л.	
Соль и перец	
Мелко нарубленной петрушки	2 ст. л.
Яйцо (отварите вкрутую и разомните или нарубите)	1
Растительного масла	4 ст. л.

Посыпьте мясо небольшим количеством соли, перцем и налейте уксус. Оставьте его мариноваться около 1 часа. Выньте, положите на блюдо и украсьте анчоусами.

Чтобы приготовить соус, смешайте уксус, соль и перец, добавьте лук-шалот, петрушку, крутое яйцо и растительное масло. Положите соус вокруг кусочков мяса, не нарушая их расположения.

LA CUISINE LYONNAISE



ВИНЕГРЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Vinaigrette de Boeuf

Во время приготовления один или два раза переверните мясо и полейте его соком.

На 2—3 порции

Ссека или ноги говядины одним куском (отбейте, чтобы сделать кусок плоским)	1 кг
Свиного жира (нарежьте кусочками)	100 г
Белого вина	150—200 мл
Соль и перец	
Почки гвоздики	2 или 3
Букет-гарни	1
Лимон (нарежьте кружочками)	1
Винного уксуса	2 ст. л.

Нашпигуйте говядину кусочками сала и положите ее в керамическую посуду необходимого размера. Добавьте вино, приправы и букет-гарни. Залейте водой (она должна покрывать все мясо), закройте и варите в нежаркой духовке при t 150°C, пока мясо не станет нежным, а жидкость не уменьшится примерно до 100 мл, около 3—4 часов. Удалите букет-гарни, снимите жир с поверхности жидкости и остудите мясо вместе с бульоном в той посуде, где оно варилось. Перед подачей на стол гарнируйте ломтиками лимона и сбрызните мясо уксусом.

PIERRE DE LUNE
LE NOUVEAU CUISINIER

СЫРАЯ БАРАНИНА С ПШЕНИЦЕЙ (КИББЕЙ)

Kibben Nayyeh

Этот рецепт принадлежит Суаду Алжури. Он родился в Колумбии, но родители его ливанцы, и, видимо, поэтому он уже давно интересуется ливанской кухней. Способы обрезки мяса и удачения соединительной ткани и сухожилий даются на стр. 42. Бургул — это трещиноватая пшеница.

На 4—6 порций

Бескостного мяса лопаточно-плечевой части молодой баранины (срежьте весь жир, хрящи и пленки)	500 г
Луковица средних размеров (крупно нарубите)	1
Мелкого бургула (размочите в воде примерно в течение 1 часа)	150 г
Листьев мяты	около 10
Соль и перец	
Оливкового масла	100 мл

Поместите мясо, лук и 6—8 листьев мяты в большую ступку и растолките из в пасту. Отожмите пшеницу и добавьте ее в ступку. Продолжайте толочь, пока смесь не станет полностью однородной. Переложите ее в большую миску, добавьте соль и перец по вкусу и немного оливкового масла. Промесите руками, добавьте еще немного масла. Продолжайте месить и добавлять масло, пока почти все оно не будет поглощено и смесь не приобретет консистенцию однородной пасты. По желанию можно добавить еще соли и перца. Выложите смесь на блюдо. Придайте ей форму овальной лепешки. Смочите руки оливковым маслом и выровняйте ее поверхность. С помощью ручки ложки сделайте углубления вдоль края полученной формы и налейте в каждое из них несколько капель оливкового масла. Украсьте оставшимися листьями мяты и подавайте.

PETITS PROPOS CULINAIRES

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННОЙ ТЕЛЯТИНЫ И СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

На 6 порций

Холодной жареной телятины (нарежьте тонкими полосками)	750 г
Уксуса из белого вина	3 ст. л.
Свежего процеженного лимонного сока	1 ч. л.
Белого вина	2 ст. л.
Соли	1/2 ч. л.
Свежесмолотого белого перца	1/2 ч. л.
Сахара	2 ч. л.
Сырой стручковой фасоли (обрежьте и нарежьте тонкими полосками)	500 г

Смешайте уксус, лимонный сок, вино, соль, перец и сахар. Добавьте телятину и оставьте ее мариноваться по крайней мере на 3 часа. Непосредственно перед подачей обсушите телятину и смешайте ее с фасолью.

CHARLOTTE ADAMS
THE FOUR SEASONS COOKBOOK

САЛАТ ИЗ БАРАШКА С ОЛИВКАМИ И ТРАВАМИ

Gigot en Salade

Этот рецепт принадлежит автору кулинарных книг XVIII века Менону.

На 4 порции

Остатков жареной ноги барашка (нарежьте тонкими полосками)	500 г
Молодой моркови (нарежьте тонкими ломтиками)	4
Пастернака (очистите, удалите сердцевину и нарежьте тонкими полосками)	4
Луковиц (нарежьте колечками)	4
Бульона	1 л
Долька чеснока (мелко нарубите)	1
Веточка эстрагона (только листья)	1
Каперсов	1 ст. л.
Корнишонов (нарежьте тонкими ломтиками)	4
Оливок (удалите косточки)	12
Филе анчоусов	12
Соль и перец	
Оливкового масла	6 ст. л.
Винного уксуса	2 ст. л.

Положите морковь, пастернак и лук в кастрюлю с бульоном, доведите до кипения и варите на медленном огне, не закрывая, 30 минут. Откиньте овощи на дуршлаг и дайте им остыть.

В салатнике смешайте мясо и холодные овощи, добавьте чеснок, эстрагон, каперсы, корнишоны, оливки и анчоусы. Заправьте солью, перцем и сбрызните маслом и уксусом. Тщательно перемешайте. Подавайте холодным.

CÉLINE VENCE AND ROBERT COURTINE
THE GRAND MASTERS OF FRENCH CUISINE

СЫРАЯ ГОВЯДИНА ПОД ОСТРЫМ СОУСОМ

Carpacc io

На 6 порций

Постной верхней части говяжьей туши (срежьте весь жир)	500 г

Для острого соуса

Соуса «винегрет» *(с. 165)*, приготовленного на уксусе из белого вина	100 мл
Соленых анчоусов (вымочите, отделите филе от костей, промойте и обсушите)	2
Каперсов	1 ст. л.
Нарубленного лука	1 ст. л.
Дижонской горчицы	1 ч. л.
Нарезанных корнишонов	1 ст. л.

Охладите мясо в морозильнике примерно в течение часа, пока оно не станет очень холодным и даже частично замороженным. Нарежьте мясо поперек тканей на очень тонкие ломтики и разложите их на блюде. Смешайте ингредиенты соуса в комбайне, включив его только на 1 секунду (соус должен быть зернистым). Подавайте мясо и соус отдельно.

JOE FAMULARO AND LOUISE IMPERIALE
THE FESTIVE FAMULARO KITCHEN

САЛАТ ИЗ КРОЛИКА

Salade de Lapereaux

На 6—10 порций

Молодых кроликов	1 или 2
Филе анчоусов	10
Яиц (сварите вкрутую и разрежьте на четыре части)	4
Отварной свеклы по желанию (нарежьте ломтиками)	2
Салата-латука (разрежьте на четыре части)	2 кочна
Каперсов	1 ст. л.
Маленьких головок лука (отварите в течение 8—10 минут)	12
Нарубленные салатные травы	
Растительное масло и уксус	

Зажарьте кроликов на вертеле (15 минут на каждые 500 г веса). Разрежьте на куски, аккуратно подровняйте их и разложите на блюде. Украсьте анчоусами, яйцами, свеклой, салатом-латуком, каперсами, отварным луком и салатными травами. Подайте на стол кувшинчики с маслом и уксусом.

BEAUVILLIERS
L'ART DU CUISINIER

ИТАЛЬЯНСКИЙ САЛАТ

Необходимый для этого рецепта маленький саладин — это смесь листьев одуванчика, маш-салата, рокет-сачата, иссопа и базичика.

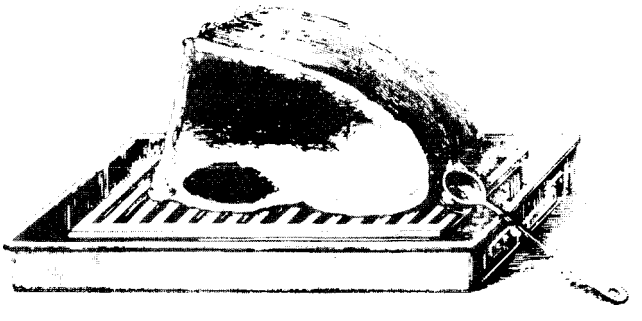
Этим же способом можно приготовить холодную рыбу, добавив, по желанию, крутые яйца. Как к мясу, так и к рыбе можно добавить холодные отварные овощи. Будучи хорошо гарнированными, эти салаты отлично подходят для ужина. В качестве украшений можно использовать красный стручковый перец, барбарис и маринованные фрукты.

На 4—6 порций

Холодного отварного мяса, домашней птицы, дичи или омара (нарежьте тонкими ломтиками)	250 г
Соленых анчоусов (вымочите, отделите филе от костей, промойте и обсушите)	2
Головка лука-шалота (мелко нарубите)	1
Маленького саладина или салата-латука и свежих трав	250 г
Крутых желтков (разомните)	2
Оливкового масла	2 ст. л.
Уксуса	1 ст. л.
Перец	
Горчицы	1 ч. л.
Обезжиренный сок, оставшийся после жарки мяса	
Холодные отварные овощи (по желанию)	

Примерно за три часа до подачи салата нарежьте анчоусы и смешайте их в салатнике с луком-шалотом, некоторым количеством саладина или салата-латука и какой-либо свежей зелени. Яичные желтки смешайте с маслом, уксусом, небольшим количеством перца и горчицы. Добавьте к этому соусу очень тонкие кусочки любого молодого жареного мяса, например птицу, дичь или омара (а также оставшийся после жарки холодный сок), и оставьте их пропитываться соусом примерно на 3 часа. Затем смешайте с саладином, холодными отварными овощами (по желанию) и украсьте.

ANNE COBBETT
THE ENGLISH HOUSEKEEPER



САЛАТ ИЗ МОЗГОВ

Saláta Mialá

Способ удачения пленки дается на с. 44.

Мозги можно смешать с двумя крупно нарубленными крутыми яйцами.

На 2 порции

Телячьи мозги (вымочите в течение 15 минут в холодной воде и удалите пленку)	1
Головка лука (нарубите)	1
Лимонного сока	2 ст. л.
Соль и перец	
Соуса «винегрет» *(с. 165),* приготовленного из лимонного сока, тимьяна и мелко нарубленных петрушки и шнит-лука	4 ст. л.

Отварите мозги в течение 10—15 минут в небольшом количестве воды с луком, лимонным соком, солью и перцем. После остывания поместите их в небольшом количестве бульона на 2 часа в холодильник (это нужно для облегчения нарезания). Нарежьте маленькими кубиками, полейте соусом, перемешайте и подавайте с поджаристым белым хлебом.

LILO AUREDEN
DAS SCHEMECKT SO GUT

САЛАТ ИЗ МОЗГОВ С ЯЙЦАМИ

Cervelle à la Cadichonne

Способ удаления пленки дается на стр. 44.

На 6 порций

Телячьих мозгов (вымочите в течение 15 минут в холодной воде и удалите пленку)	3
Соленой воды или бульона	1 л
Корка одного лимона	
Больших листьев латука	6
Яиц (сварите вкрутую и разрежьте пополам)	3
Веточка эстрагона	1
Майонеза (с. *165)*	1/4 л

Варите мозги 40 минут в соленой воде или бульоне с лимонной коркой. Дайте им остыть прямо в жидкости, затем выньте и нарежьте кубиками.

Положите на каждый лист салата-латука некоторое количество нарезанных мозгов и половинки яйца. Украсьте каждую порцию листочком эстрагона, покройте майонезом и подавайте.

ROBERT J. COURTINE
LA VRAIE CUISINE FRANCAISE

САЛАТ ИЗ ГОЛОВЫ БАРАШКА

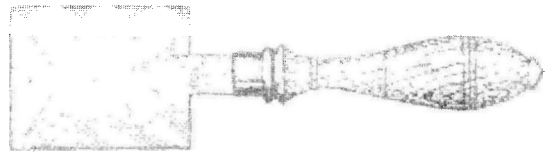
Этим же способом можно приготовить свиную или телячью голову, а также любое отварное мясо.

На 6—8 порций

Целая голова барашка	1
Головка лука (нарежьте)	1
Морковь (нарежьте)	1
Корневого сельдерея (очистите и нарубите)	1/2
Лавровый лист	1
Соли	1 ч. л.
Свежесмолотый черный перец	
Оливкового масла	2 ст. л.
Уксуса из белого вина	1 ст. л.
Нарубленных петрушки и свежего укропа	по 1 ст. л.
Нарубленных свежих листьев сельдерея	1 ч. л.

Поместите голову в большую кастрюлю, полностью залейте водой и варите 10 минут. Выньте, дайте воде стечь, положите в ту же кастрюлю (слив из нее воду), полностью залейте водой и добавьте овощи, лавровый лист, соль и перец. Доведите до кипения, уменьшите нагрев, закройте крышкой и варите на медленном огне 1 час, пока мясо полностью не отстанет от костей. Процедите бульон и сохраните его для приготовления желе. Нарежьте мясо небольшими кусочками и охладите их. Перед подачей смешайте с маслом, уксусом, петрушкой, укропом и листьями сельдерея.

JANA ALLEN AND MARGARET GIN
INNARDS AND OTHER VARIETY MEATS



САЛАТ ИЗ БАРАНЬИХ НОЖЕК

Pieds de Mouton en Salade

Из бараньих ножек можно приготовить аппетитные закуски. Их следует отварить тем же способом, что и свиные ножки (см. стр. 46). Данный рецепт можно также использовать для приготовления свиных и телячьих ножек.

На 6 порций

Отварных телячьих ножек (разрежьте вдоль пополам)	6
Яиц, по желанию (сварите вкрутую и разрежьте на четыре части)	
Филе анчоусов (по желанию)	12

Соус персилада

Мелко нарубленной петрушки	3 ст. л.
Соуса «винегрет» *(с. 165)*	100 мл
Горчицы	2 ч. л.
Стеблей зеленого лука (мелко нарежьте)	2 или 3
Мелко нарубленного лука-шалота	1 ст. л.

Приготовьте заправку, смешав соус «винегрет» с другими ингредиентами. Поместите ножки в неглубокое блюдо и полейте их соусом. Этот салат будет выглядеть эффектней, если его украсить крутыми яйцами и анчоусами.

PAUL BOUILLARD
LA GOURMANDISE Л BON MARCHÉ

МАРИНОВАННЫЕ БАРАНЬИ ЯЗЫКИ

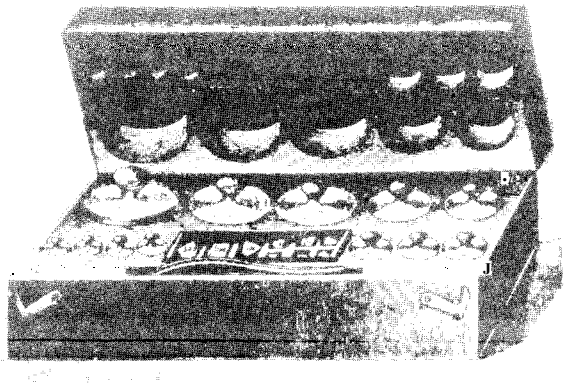
На 6—8 порций

Бараньих языков (удалите хрящевые части в основании и промойте)	8—10
Веточек петрушки	2 или 3
Эстрагона	2 ч. л.
Лавровый лист	1
Соли	1 ст. л.
Горошин перца	14
Луковица (нарежьте)	1
Долек чеснока	2
Целые ягоды душистого перца	4
Уксуса из белого вина	150 мл
Воды	150 мл
Соль	

В большую кастрюлю поместите языки, петрушку, 1 ч. л. эстрагона, лавровый лист, соль, 8 горошин перца, лук, чеснок. Залейте водой, доведите до кипения, уменьшите нагрев, закройте и варите на медленном огне до мягкости — примерно 1 час. Выньте языки, дайте стечь воде, снимите кожу, разрежьте вдоль пополам и положите в глиняной горшок или банку.

В маленькую кастрюлю поместите оставшееся количество эстрагона и перца, душистый перец, уксус, воду и соль по вкусу. Варите 1 минуту, затем снимите с огня. Вылейте этот соус на языки и дайте ему остыть. Поставьте на ночь в холодильник, чтобы языки пропитались специями. Подавайте с горчицей или хреном.

JANA ALLEN AND MARGARET GIN
INNARDS AND OTHER VARIETY MEATS



СВИНЫЕ НОЖКИ ПОД СОУСОМ РЕМУЛАДА

Pieds de Porc Rémoulade

На 6 порций

Свиные ножки (разделите их вдоль пополам)	2
Лавровых листа	2
Тимьяна	1/2 ч. л.
Головка лука-порея	1
Морковь	1
Веточек петрушки	4 или 5
Свежесмолотого черного перца	1/2 ч. л.
Бульона или воды	1,25 л
Соль	
Луковица (нарубите)	1
Мелко нарубленной зелени	3 ст. л.

Для соуса ремулада

Французской горчицы	2 ч. л.
Яичный желток	1
Соль	1/2 ч. л.
Свежесмолотый черный перец	
Винного уксуса	1,5 ст. л.
Овощного масла (или пополам с оливковым)	150—200 мл

Поместите свиные ножки в большую кастрюлю с лавровым листом, тимьяном, луком-пореем, морковью, петрушкой, перцем и бульоном (и солью, если бульон не соленый). Доведите до кипения, закройте и варите на медленном огне 4,5 часа. Затем снимите с огня.

Чтобы приготовить соус ремулада, положите в миску горчицу, яичный желток, соль, перец, уксус и взбивайте их 1 минуту. Продолжая взбивать, медленно добавьте масло. Соус должен иметь консистенцию негустого майонеза.

Выньте ножки из бульона ложкой с дырочками, обсушите на полотенце и положите на блюдо, удалив из каждой самую большую кость. Посыпьте луком, полейте соусом, добавьте мелко нарубленной зелени. Лучше дать ножкам пропитаться соусом в течение 1 часа. Подавать ножки следует чуть теплыми.

JACQUES PERIN
A FRENCH CHEF COOKS AT HOME

САЛАТ ИЗ СВИНЫХ УШЕК

Целый звездчатый анис можно приобрести в любом магазине, где продаются экзотические продукты.

Важно, чтобы все ингредиенты этого салата, перед тем как их соединят, были хорошо охлаждены.

На 6 порций

Соленых свиных ушек (хорошо очистите, слегка отварите, дайте стечь и промойте)	500 г
Целых звездчатых аниса	3
Кусочек свежего имбирного корня длиной 5 см	1
Больших моркови (нарежьте тонкими полосками)	2
Огурец (очистите от кожуры и семян и нарежьте на полоски длиной 5 см)	1
Стеблей зеленого лука, только верхние части (расщепите вдоль и нарежьте на части длиной 5 см)	2
Китайского сливового соуса и мангового чатни (разомните)	6—8 ст. л.
Соль и свежесмолотый перец	
Лимонный сок (по желанию)	
Хрустящие листья салата-латука	
Жареных семян кунжута	2 ч. л.

Залейте ушки свежей водой, добавьте звездчатый анис, имбирь и доведите до кипения. Уменьшите нагрев, закройте и варите на медленном огне до мягкости — около 45 минут. Выньте ушки, дайте им стечь, охладите в холодильнике и нарежьте очень тонкими полосками.

Соедините вместе ушки, морковь, огурец и лук. Слегка перемешайте их со сливовым соусом или манговым чатни. Приправьте солью, перцем и, если хотите придать кисловатый привкус, небольшим количеством свежего лимонного сока.

Подавайте на листьях салата-латука и посыпьте семенами кунжута.

JANA ALLEN AND MARGARET GIN
INNARDS AND OTHER VARIETY MEATS

СМЕШАННЫЙ САЛАТ ИЗ РЫБЫ И МЯСА С ЭСТРАГОНОМ

Le «Saladier» ou Salade Lyonnaise

Ножки барашка можно отварить точно так же, как свиные (стр. 46). Вместо ножек барашка вполне подойдут свиные или телячьи.

На 4 порции

Холодная отварная ножка барашка (срежьте мясо и нарежьте его кубиками)	1
Холодная отварная печень цыпленка (нарежьте кубиками)	1
Яиц (сварите вкрутую и нарубите)	3
Маринованных филе сельди (нарежьте кубиками)	2
Зеленого лука	3 или 4 стебля
Эстрагона (мелко нарубите)	1 веточка
Петрушки (мелко нарубите)	1 веточка
Кервеля (мелко нарубите)	2 или 3 веточки
Соуса «винегрет» *(с. 165)*, приготовленного с добавлением 2 ч. л. горчицы	100 мл

Поместите все ингредиенты в салатник с соусом «винегрет» и хорошо перемешайте.

FÉLIX BENOIT AND H CLOS JOUVE
LA CUISINE LYONNAISE

САЛАТ ИЗ РУБЦА

Другой способ приготовления этого салата состоит в том, что к рубцу добавляются в равных количествах отваренный картофель и цикорий, а также соус «винегрет» и каперсы. Можно также смешать одну треть рубца с двумя третями нарезанного сельдерея и майонезом.

На 6—8 порций

Рубца (отварите и нарежьте на кусочки толщиной в 1 см)	500 г
Лимон (отожмите и процедите сок)	1
Оливок и маслин (удалите косточки и нарежьте)	100 г
Нарубленной петрушки	1 ст. л.
Листьев свежего майорана	1 ч. л.
Соуса «винегрет» *(с. 165)*	100 мл
Лукового сока	1 ч. л.

Полейте рубец лимонным соком, посыпьте нарезанными оливками и петрушкой. Перед приготовлением соуса «винегрет» измельчите листья майорана, дайте им некоторое время настояться в оливковом масле и в конце добавьте немного лукового соуса. Облейте этой смесью теплый рубец и подавайте.

MAXIMILIAN DE LOUP
THE AMERICAN SALAD BOOK

САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ КРЫЛЫШЕК ПО-ШАНХАЙСКИ

Целый звездчатый анис можно приобрести в любом магазине, где продаются экзотические специи.

Куриные крылышки лучше всего сварить днем раньше и поставить на ночь в холодильник. По желанию можно добавить 3 или 4 ст. л. соуса из устриц, но тогда нужно уменьшить количество соевого соуса до 3-х или 4-х ст. ложек.

На 4—6 порций

Куриных крылышек (опалите, промойте и обсушите)	12
Соевого соуса	5 ст. л.
Сахара	2 ст. л.
Сухого шерри	1 ст. л.
Ломтиков имбирного корня	2
Целого звездчатого аниса	1/2

Поместите крылышки и другие ингредиенты в большую кастрюлю с пятью столовыми ложками воды. Доведите до кипения, накройте крышкой и, периодически помешивая, тушите на медленном огне 20 минут. Затем снимите крышку и тушите еще 15 минут, постоянно поливая бульоном, пока не останется примерно 100 мл жидкости. Во время остывания также поливайте крылышки жидкостью и постоянно переворачивайте их, чтобы получить ровный темный цвет. Подавайте в холодном виде.

JOYCE CHEN
JOYCE CHEN COOK BOOK

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ЦЫПЛЕНКА И МАЛИНЫ

На 4 порции

Цыпленок для жаренья	1,5 кг

Маринад для цыпленка

Ягод можжевельника	8
Горошин душистого перца	8
Почек гвоздики	4
Красного вина	150 мл
Оливкового масла	2 ст. л.

Маринад для малины

Малины	250 г
Нарубленной мяты	1 ст. л.
Красного вина	150 мл

Чтобы приготовить маринад для цыпленка, измельчите специи в ступке, затем поместите их в довольно глубокое плоское блюдо и смешайте с вином и оливковым маслом. Опустите в этот маринад кусочки цыпленка срезанными сторонами вниз и оставьте их настаиваться при комнатной температуре по крайней мере на 4 часа.

В это время положите малину и мяту в другую миску и залейте вином.

Когда вы будете готовы поджаривать цыпленка, сильно прогрейте гриль. Выньте кусочки цыпленка из маринада, осторожно стряхните лишнюю жидкость, положите кожей вниз на горячую решетку гриля и жарьте, пока они не станут золотисто-коричневыми. Затем переверните и поджарьте другую сторону. Выньте решетку и поместите кусочки непосредственно на дно жаровни. Добавьте весь маринад и продолжайте готовить, пока при протыкании из мяса не будет вытекать сок. Часто переворачивайте цыпленка и поливайте его маринадом. Выньте кусочки мяса из гриля и дайте им остыть.

Удалите из скопившего в жаровне сока жир и подмешайте его в маринующуюся малину. Когда мясо совсем остынет, разложите его на блюде и полейте малиной вместе с маринадом и мясным соком.

GAIL DUFF
FRESH ALL THE YEAR

САЛАТ ИЗ ЦЫПЛЕНКА И АНЧОУСОВ

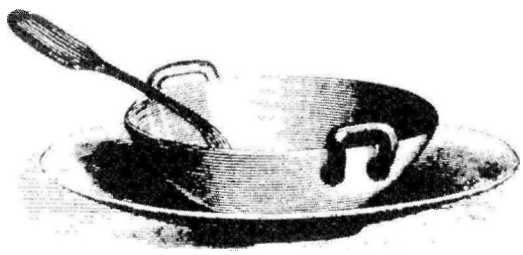
Этот рецепт взят из книги анонимного автора, напечатанной в 1747 г. Однако считается, что он принадлежит перу английской кулинарной писательницы Ханны Глассе.

На 8—10 порций

Салата ромэн или других латуков (промойте, обсушите в полотенце и тонко нашинкуйте)	2 или 3 кочана
Маленьких жареных цыпленка (остудите, снимите кожу, мясо грудки и крыльев нарежьте длинными тонкими ломтиками, а мясо ножек — кубиками)	2
Соленых анчоусов (вымочите, отделите филе от костей, промойте и обсушите, 12 филе нарежьте узкими полосками, оставшиеся — мелко нарежьте)	8
Лимон (нарежьте мелкими кубиками)	1
Крутых желтков (мелко нарубите)	4
Мелко нарубленной петрушки	2—3 ст. л.
Маленьких белых луковиц (отварите 10—12 минут, пока они не размягчатся, но останутся еще достаточно твердыми)	около 30
Соуса «винегрет» *(с. 165)*	200 мл
Виноград (ошпарьте кипятком и очистите от кожицы)	
Стручковая фасоль (бланшируйте и дайте стечь) или цветы настурции	

На дне блюда уложите слой из нарезанного салата-латука толщиной около 2,5 см. Сверху поместите кусочки мяса грудок и крыльев, а между ними — полоски анчоусов. Смешайте кубики из мяса ножек и лимона, яичные желтки, мелко нарубленные анчоусы и петрушку и поместите эту массу высокой горкой в центре блюда. Сверху положите самую большую головку лука, а оставшийся лук разложите вдоль границы блюда. Полейте соусом «винегрет» и украсьте несколькими виноградинами, стручковой фасолью или цветами настурции.

THE ART OF COOKERY, MADE PLAIN AND EASY



СИАМСКИЙ САЛАТ-АССОРТИ С ЛЕПЕСТКАМИ РОЗ

Необходимый для этого салата нам пла — это сиамский рыбный соус. Если его нет, замените любым другим восточным рыбным соусом, например вьетнамским нуок мамом, который можно приобрести в магазинах.

На 6—8 порций

Грудка цыпленка (отварите и нарежьте кубиками)	1
Бескостной свинины с жиром (отварите и нарежьте кубиками)	750 г
Отварных хвостов креветок (нарежьте кубиками)	250 г
Головок лука-шалота (нарубите)	7
Долек чеснока (мелко нарубите)	10
Лярда	30 г
Нам пла	1 ст. л.
Сахара	2 ч. л.
Свежего процеженного сока лайма	3 ст. л.
Мелко нарубленного жареного арахиса	2 ст. л.
Цветков роз (разделите на лепестки)	10
Веточек кориандра (нарубите)	3
Свежих стручков чилийского перца (удалите семена и нарежьте тонкими ломтиками)	3

Поместите мясо и хвосты креветок в миску. В горячем лярде слегка подрумяньте нарубленные шалот и чеснок. Дайте жиру стечь. Смешайте нам пла, сахар и сок лайма. Хорошо перемешайте с мясом и креветками. Добавьте лепестки роз, половину жареного лука и чеснока и слегка перемешайте. Выложите салат на блюдо и посыпьте оставшимся луком и чесноком, листьями кориандра и чилийским перцем.

SIBPAN SONAKUL
EVERYDAY SIAMESE DISHES

САЛАТ ИЗ ЦЫПЛЕНКА

На 4 порции

Отварного цыпленка (снимите кожу и разделите на небольшие кусочки)	500 г
Морковь (нарежьте тонкими ломтиками)	1
Уксуса из белого вина	3 ст. л.
Соли	1/2 ч. л.
Почек гвоздики	2
Мускат	
Белого вина	4 ст. л.
Нежных листьев шпината	100 г
Оливкового масла	4 ст. л.
Свежесмолотый черный перец	

Положите мясо и морковь в маленькую миску, добавьте уксус, соль, гвоздику, щепотку муската и достаточное количество вина, чтобы получился маринад. Поставьте на ночь в холодильник. Слейте маринад, удалите гвоздику и разложите куски цыпленка на листья шпината. Слегка приправьте оливковым маслом и перцем.

JUDITH OLNEY
SUMMER FOOD

САЛАТ ИЗ ЦЫПЛЕНКА И АВОКАДО

Salade de Poulet aux Avocats

На 4 порции

Отварная грудка цыпленка (нарежьте тонкими ломтиками)	1
Очень спелый плод авокадо (очистите, разрежьте пополам, удалите косточки, мякоть нарежьте тонкими ломтиками)	1
Розетка сельдерея (мелко нарежьте)	1
Пучок кресс-салата	1
Яйца (сварите вкрутую и нарежьте ломтиками)	2
Помидор (нарежьте ломтиками)	1

Соус рокфор

Сыра рокфор (измельчите)	30 г
Соль и перец	
Уксуса из шерри	3 ст. л.
Крутых яичных желтков	2
Оливкового масла	80—100 мл

Разложите на блюде мясо, авокадо, сельдерей, кресс-салат, крутые яйца и помидоры. Чтобы приготовить приправу, растворите в уксусе соль и перец, добавьте сыр, желтки и разотрите пестиком до образования однородной пасты. Помешивая пестиком, постепенно добавьте оливковое масло. Вылейте заправку на салат и подавайте.

RAIMOND THUILIER AND MITCHEL LEMONNIER
RECETTES DE BAUMANIÈRE

САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ С АНЧОУСАМИ

Salade Lyonnaise

На 4—6 порций

Остатков отварного мяса и поджаренной кожи индейки (нарежьте кубиками)	350 г
Соленых анчоусов (вымочите, отделите филе от костей, промойте и обсушите)	3
Корнишонов (нарежте вдоль на ломтики и нарубите)	4
Соуса «винегрет» *(с. 165),* приготовленного с горчицей	100 мл
Картофелины среднего размера (сварите в мундире и еще горячими очистите и нарежьте ломтиками)	3 или 4
Мелко нарубленной петрушки	2 ст. л
Сухого белого вина	100 мл
Растительное масло	
Уксус	
Маленькая отварная свекла, по желанию (нарежьте ломтиками)	1
Морковь, по желанию (нарежьте ломтиками)	1

Положите кусочки индейки, анчоусы и корнишоны в салатник. Смешайте с соусом «винегрет» и оставьте настаиваться около 1 часа. Добавьте горячий нарезанный картофель, посыпьте петрушкой, сбрызните вином и добавьте по вкусу масло и уксус. Аккуратно перемешайте, стараясь не размять картофель. Если хотите, добавьте к этому сытному салату несколько ломтиков свеклы или моркови.

LA CUISINE LYONNAISE

МОРЕПРОДУКТЫ

СЫРЫЕ АНЧОУСЫ С ЛИМОНОМ

Acciughe Crude al Limone

Этот простой и быстрый в приготовлении рецепт необычной закуски принадлежит ресторану Antica Osteria Pacetti из Генуи. Важно, чтобы анчоусы были очень свежими.

На 6 порций

Свежих анчоусов (почистите, удалите головы, выпотрошьте, выньте кости, оставив оба филе каждой рыбки сложенными вместе, и промойте)	18
Лимонов (отожмите и процедите сок)	6
Сухого белого вина	150 мл
Веточка петрушки (мелко нарубите)	1
Соль	
Оливкового масла	100 мл

Поместите филе анчоусов на овальное блюдо и залейте лимонным соком и белым вином. Дайте настояться 2—3 часа, пока мякоть не побелеет. Выньте анчоусы из маринада, хорошо обсушите и положите на другое блюдо. Посыпьте нарубленной петрушкой, слегка посолите и полейте оливковым маслом. Перед подачей дайте настояться 3—4 часа.

LUIGI VOLPICELLI E SECONDINO FREDA
L'ANTIARTUSI

АНЧОУСЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ И ТРАВАМИ

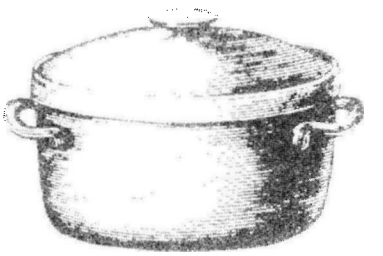
Anchois Toulonnais

На 4 порции

Соленых анчоусов (вымочите, отделите филе от костей, промойте и обсушите)	12
Оливкового масла	4 ст. л.
Свежесмолотый перец	
Французской горчицы	1 ч. л.
Винного уксуса	1 ст. л
Мелко нарубленной петрушки	2 ст. л.
Мелко нарубленного кервеля	1 ст. л.
Долька чеснока (мелко нарубите)	1

Вылейте растительное масло на анчоусы и оставьте их мариноваться 2—3 дня. Выньте анчоусы из маринада, нарежьте маленькими кусочками и заправьте: в масло, в котором они мариновались, добавьте перец, горчицу, уксус, смесь трав и чеснок. Хорошо перемешайте, вылейте на анчоусы и подавайте.

X M BOULESTIN AND A H ADAIR
SAVOURIES AND HORS D'OEUVRE



СЫРАЯ РЫБА, МАРИНОВАННАЯ В ЛАЙМОВОМ СОУСЕ

Cebiche

На 6 порций

Скумбрии (отделите филе от костей, снимите кожу и нарежьте кубиками размером 1 см)	1 кг
Больших плодов лайма (отожмите и процедите сок)	6 или 7
Помидоров среднего размера (снимите кожицу, удалите семена и нарежьте)	350 г
Стручков консервированного чилийского перца (нарежьте вместе с семенами)	3 или 4
Оливкового масла	4 ст. л.
Душицы	1/2 ч. л.
Соли	около 1/2 ч. л.
Свежесмолотый перец	
Маленький плод авокадо (разрежьте пополам, удалите косточки, очистите и нарежьте ломтиками)	1
Небольшая луковица (нарежьте колечками)	1
Мелко нарубленных свежих листьев кориандра (по желанию)	1/2 ч. л.

Залейте рыбные кубики лаймовым соком, закройте и поставьте на дно холодильника по крайней мере на 5 часов, пока мякоть не станет матовой. Время от времени перемешивайте рыбу, чтобы она равномерно пропиталась соком. Добавьте помидоры, чилийский перец, масло, душицу, соль и перец. Чтобы приправы возымели действие, вновь поставьте на дно холодильника по крайней мере на 1 час. (Подавать блюдо следует охлажденным, но не настолько, чтобы масло застыло.) Перед подачей украсьте каждую порцию очищенным и нарезанным в самый последний момент авокадо, колечками лука и, если хотите, посыпьте небольшим количеством нарубленного кориандра.

DIANA KENNEDY
CUISINES OF MEXICO

СКУМБРИЯ, АРОМАТИЗИРОВАННАЯ УКРОПОМ

Gravad Makrel

На 4 порции

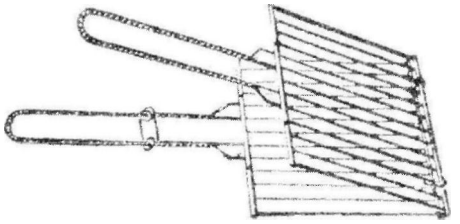
Сырых скумбрии (отделите филе от костей)	4
Сахара	1 ст. л.
Соли	2 ст. л.
Свежесмолотый белый перец	
Нарубленных листьев укропа	3—4 ст. л.
Побеги укропа	

Смешайте сахар, соль, перец и посыпьте обе стороны каждого филе. Затем посыпьте филе нарубленным укропом. На дно блюда положите слой побегов укропа, а на них половинки филе — голова к хвосту — так, чтобы они равномерно заполнили все блюдо. Покройте сверху нарубленным укропом.

Сделайте небольшой пресс, например, положите деревянную доску с полукилограммовой гирей, и поставьте в холодильник по крайней мере на 12 часов.

Чтобы подать к столу, счистите с филе укроп и приправы и, начиная с хвоста, нарежьте острым ножом на тонкие полоски. Положите кусочки на блюдо и посыпьте укропом.

ALAN DAVIDSON
NORTH ATLANTIC SEAFOOD



СЫРАЯ СЕМГА, МАРИНОВАННАЯ В ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ И ЛАЙМОВОМ СОКЕ

Émincé de Saumon Cru au Citron Vert

Этот рецепт принадлежит Жоржу Бланку, шеф-повару ресторана Chez la Mere Blanc в Бонне.

На *8—10 порций*

Свежей семги (отделите филе от костей и нарежьте очень тонкими ломтиками)	1 кг

Маринад

Оливкового масла	100 мл
Свежего лаймового сока	100 мл
Смеси из нарезанных свежих эстрагона, шнит-лука и кервеля	1 ст. л.
Соль и свежесмолотый перец	

Горчичный соус

Двойных сливок	100 мл
Майонеза *(стр. 166)*	100 мл
Крепкой горчицы	1 ч. л.
Соль и свежесмолотый перец	

Смешайте все ингредиенты маринада. Налейте половину маринада в глубокое блюдо. Положите в него кусочки семги и залейте их оставшимся маринадом. Оставьте примерно на 2 минуты, пока рыба слегка не побелеет, затем обсушите и разложите на большое охлажденное блюдо.

Чтобы приготовить горчичный соус, смешайте сливки, майонез и горчицу, добавьте соль и перец по вкусу. Подавайте соус отдельно.

LA CUISINE NATURELLE À L'HUILE D'OLIVE

МАРИНОВАННЫЙ ЛОСОСЬ С СОУСОМ ИЗ ГОРЧИЦЫ И УКРОПА (ГРАВЛАКС)

Gravlax

Гравлакс может храниться в холодильнике до 3-х недель. В качестве дополнения используйте также салат-латук, укроп и дольки лимона.

На 8 порций

Средней части лосося (очистите филе от костей, оставив кожу не тронутой)	1 кг
Соли	около 6 ст. л.
Сахара	около 4 ст. л.
Листьев укропа (мелко нарубите)	50 г
Горошин белого перца (крупно истолките)	20

Соус из горчицы и укропа

Горчицы	2—3 ст. л.
Мелко нарезанных листьев укропа	2—3 ст. л.
Уксуса из красного вина	1 ст. л.
Сахара	1 ст. л.
Соли	1/3 ч. л.
Белый перец	
Растительного масла	3 ст. л.

Вытрите филе насухо бумажным полотенцем и не споласкивайте. Смешайте соль с сахаром и вотрите некоторое количество в рыбу. Насыпьте соль с сахаром и часть укропа на дно глубокой эмалированной или нержавеющей посуды. Сверху положите кожей вниз одно филе и густо посыпьте его укропом, раздробленным перцем и смесью соли и сахара. Сверху на это филе положите кожей вверх другое и посыпьте остатками смеси соли и сахара. Накройте алюминиевой фольгой, положите небольшой груз, напри-

мер разделочную доску, и поставьте в холодильник по крайней мере на 1—2 дня. Каждый день переворачивайте филе.

Чтобы приготовить соус из горчицы и укропа, взбейте вместе уксус, сахар, соль, щепотку белого перца, горчицу и масло. Укроп можно добавить после перемешивания или подать в отдельной посуде.

Перед подачей на стол удалите с филе кожу и нарежьте на кусочки. (Кожу можно обжарить, скатать валиком и использовать как гарнир.) Соус из горчицы и укропа подается в отдельной посуде.

ASTA ÖSTENIUS AND BRITA OLSSEN (EDITOR)
SWEDISH COOKING

СКАНДИНАВСКАЯ МАРИНОВАННАЯ СЕМГА

Для приготовления этого замечательного блюда можно также использовать скумбрию или форель.

На 6 порций

Хвостовой части семги (отделите филе от костей, кожу оставьте нетронутой)	750 г —1 кг
Морской соли	2 ст. л.
Сахара	1,5 ст. л.
Крупно намолотого черного перца	1 ч. л.
Бренди (по желанию)	1 ст. л.
Листьев укропа	100 г

Горчичный соус

Французской горчицы	2 ст. л.
Сахара	2 ч. л.
Винного уксуса	1 ст. л.
Оливкового масла	4 ст. л.
Нарубленные листья укропа (по вкусу)	
Маленькая долька чеснока, по желанию (измельчите)	

Положите в блюдо кожей вверх одно филе. Смешайте соль, сахар, перец и, по желанию, бренди. Вотрите около четвертой части этой смеси в кожу филе, затем переверните его и вотрите половину оставшегося количества. Посыпьте половиной укропа и положите сверху второе филе внутренней стороной вниз. Вотрите остаток смеси в кожу второго филе, а сверху посыпьте остатком укропа.

Поместите сверху кусочек фольги и пару консервных банок в качестве груза. Поставьте по меньшей мере на 12 часов, но не более, чем на 4 дня, в холодильник или очень холодное место.

Перед подачей на стол обсушите филе и нарежьте диагонально или горизонтально, начиная с толстого конца. Подавайте вместе с бутербродами из тонко нарезанного ржаного хлеба из цельносмолотого зерна пшеницы и сливочного масла, четвертинками лимона и горчичным соусом. Для приготовления соуса объедините все ингредиенты и перемешивайте их до образования густой и однородной массы.

JANE GRIGSON
GOOD THINGS

СЫРЫЕ ФИЛЕ САРДИН, МАРИНОВАННЫЕ В ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ И ЛАЙМОВОЙ СОКЕ

Filets de Sardines Crus Marinés à l'Huile d'Olive et au Citron Vert

Этот рецепт принадлежит Жан-Полю Лакомбу, шеф-повару ресторана Léon de Lyon в Лионе.

На 4 порции

Свежих сардин (отделите филе от костей)	16
Соль и свежесмолотый перец	
Листья кервеля (по желанию)	

Маринад

Плод лайма 1 или лимона 2 (отожмите и процедите сок)	
Оливкового масла высшего качества	200 мл
Соль и свежесмолотый перец	
Семян кориандра	4 или 5
Моркови (нарежьте тонкими полосками)	80 г
Свежего дикого фенхеля (нарежьте тонкими полосками)	80 г

Приправьте филе солью и перцем. Чтобы приготовить маринад, добавьте в оливковое масло лаймовый или лимонный сок, соль, перец, семена кориандра, морковь и фенхель. Вылейте смесь в блюдо и поместите туда же филе. Поставьте блюдо в холодильник по меньшей мере на 4 часа, каждый час переворачивайте филе. Выньте филе из маринада, обсушите и поместите его на холодные тарелки. Сверху положите маринованные овощи. Если хотите, украсьте несколькими листьями кервеля.

LA CUISINE NATURELLE À L'HUILE D'OLIVE

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ СЕЛЬДИ

Salade Fécampoise

На 4 порции

Филе копченой сельди (нарежьте на кусочки длиной 2,5 см)	4
Соуса «винегрет» *(с. 165)* с добавлением 1 ст. л. горчицы	80 мл
Листьев одуванчика (промойте и обсушите)	400 г
Жареные хлебные гренки, по желанию (натрите чесноком)	

Маринуйте кусочки сельди в соусе «винегрет» 2 часа. Добавьте листья одуванчика и хорошо перемешайте. Если хотите, подайте салат с чесночными гренками.

MARIE BISSON
LA CIUSINE NORMANDE

ФИЛЕ СЕЛЬДИ В МАСЛЕ

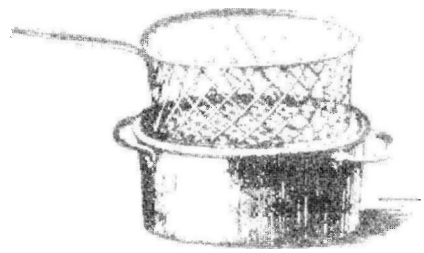
Для этого блюда вам понадобится сырая соленая бочковая сельдь. Такая сельдь становится все более доступной. В настоящее время ее можно приобрести во многих магазинах, особенно тех, что специализируются на продуктах из Восточной Европы. Это очень аппетитное блюдо, стоящее того, чтобы подождать два дня, пока оно готовится. Длительное маринование в растительном масле с лимоном и луком смягчает вкус сельди, а ее консистенция становится почти такой же, как у сливочного масла.

На 4 порции

Соленой сельди (промойте, отделите филе от костей, снимите кожу и вымочите в течение 24 часов, время от времени меняя воду)	4
Средних луковиц испанского лука (тонко нарежьте поперек и разделите на колечки)	2
Горошин черного перца	6
Лавровых листа (разломите на крупные кусочки)	1 или 2
Лимон (нарежьте тонкими кружочками)	1
Оливкового масла	около 150 мл

Хорошо обсушите филе бумажным полотенцем и положите в неглубокое блюдо. Посыпьте луком, перцем и лавровым листом, сверху положите кружочки лимона. Налейте столько масла, чтобы покрыть филе. Накройте блюдо фольгой и оставьте мариноваться на дне холодильника в течение 48 часов.

ROBERT CARRIER
THE ROBERT CARRIER COOKERY COURSE



СКАНДИНАВСКАЯ СЕЛЬДЬ В СМЕТАНЕ

На 8 порций

Свежей сельди (отделите филе от костей и нарежьте на кусочки размером 2,5 см)	2
Сметаны	1/2 л
Красная луковица среднего размера (разрежьте на 4 части и нарежьте тонкими ломтиками)	1
Нарезанного зеленого лука	4 ст. л.
Соль и свежесмолотый перец	
Мелко нарезанный шнит-лук	

Маринад

Уксуса из сидра	100 мл
Воды	100 мл
Сахарной пудры	3 ст. л.
Маленькая луковица (нарежьте)	1
Лавровых листа	1 или 2
Белый перец	
Молотый душистый перец	

Соедините компоненты маринада в кастрюле и доведите до кипения. Прокипятите на медленном огне в течение 1 минуты. Снимите и дайте остыть. Поместите кусочки сельди в глубокое эмалированное или стеклянное блюдо. Налейте маринад и поставьте в холодное место по меньшей мере на 6 часов. Выньте сельдь из маринада и обсушите на полотенце.

Положите в салатник сливки, репчатый и зеленых лук и аккуратно смешайте с кусочками сельди. Добавьте соль и перец по вкусу. Охладите. Подавайте сельдь украшенной шнит-луком.

JACQUELINE E KNIGHT
THE COOK'S FISH GUIDE

МАРИНОВАННАЯ КОПЧЕНАЯ СЕЛЬДЬ

Копченую сельдь лучше всего есть сырой. Если вы любите копченую семгу или осетра, то это блюдо должно вам понравиться. Его смело можно назвать «копченый лосось бедняка».

На 4 порции

Копченой сельди без костей	3
Оливкового масла	2 ст. л.
Винного уксуса	1 ст. л.
Сахара	1 ч. л.
Луковица (нарежьте ломтиками)	1
Лавровый лист	1
Перец	

Снимите кожу с сельдей, пропуская под ней нож. Нарежьте поперек на полоски толщиной с филе анчоусов. Оставьте мариноваться в масле, уксусе и других приправах 24 часа. Обсушите.

MONICA SHERIDAN
MY IRISH COOK BOOK

ЛОМТИКИ СЫРОГО ТУНЦА

Maguro No Sashimi

Способ нарезания тунца дается на стр. 56. Васаби — это японский зеленый хрен, который продается в магазинах восточных продуктов в сухом молотом виде. Требуемое количе-

ство васаби можно заменить 2 чайными ложками свеженатертого зеленого хрена. Дайкон, или восточный белый редис, — это большой цилиндрический корень, продаваемый в свежем виде в магазинах восточных продуктов. В холодильнике его можно хранить в течение 2-х недель. Сашими — нарезанная сырая рыба — это гордость японской кухни. Секрет блюда — в абсолютной свежести рыбы, которая поэтому не имеет рыбного привкуса. Сашими можно приготовить из одной или нескольких разновидностей рыбы.

На 4 порции

Свежего филе тунца	75 г
Васаби	2 ч. л.
Соевого соуса	2 ч. л.
Дайкона (очистите и нарежьте тонкими ломтиками)	30 г

Разрежьте рыбу, которая должна иметь темно-розовый цвет, на кусочки толщиной 5 мм и разложите их на блюде. Смешайте хрен с водой до образования однородной густой пасты и положите ее рядом с кусочками рыбы. В меленькую миску налейте соевый соус. Используя палочки, положите немного зеленого хрена на кусочек тунца, заверните, погрузите в соевый соус и съешьте. Затем обмакните в соевый соус и съешьте кусочек белого редиса. Продолжайте в том же духе, чередуя редис и тунец.

ELIZABETH LAMBERT ORTIZ WITH MITSUKO ENDO
THE COMPLETE BOOK OF JAPANESE COOKING

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ТУНЦА

Salade de Thon Frais

На 6—8 порций

Свежего тунца одним толстым куском	750 г
Курт-бульона из белого вина *(с. 167)*	300 мл
Картофеля (сварите в мундире и очистите еще горячим)	350 г
Помидоров (нарежьте тонкими ломтиками)	3
Яиц (сварите вкрутую и разрежьте на четыре части)	6
Соуса «винегрет» (с. *165)* из масла грецких орехов	150—200 мл
Грецких орехов, если возможно — свежих (удалите скорлупу и очистите)	6—8

Поместите рыбу в подходящую по размеру кастрюлю, налейте курт-бульон, доведите до кипения, уменьшите нагрев, закройте и варите на слабом огне около 15 минут. Затем дайте остыть в собственном бульоне, обсушите и нарежьте маленькими кусочками. Нарежьте прямо в бульон горячий картофель и оставьте его остывать. Положите рыбу в салатник с помидорами, обсушенным картофелем и яйцами. Приправьте соусом «винегрет». Украсьте грецкими орехами и подавайте.

RAYMOND THUILIER AND MICHEL LEMONNIER
RECETTS DE BAUMANIORE

КРАСНАЯ ИКРА

Икра лосося называется красной. Созревшая икра в зависимости от размеров рыбы может весить около 350 г. Свежая красная икра не хранится более двух дней.

На 6 порций

Ястыка лосося	1 или 2
Кипятка	около 1/2 л
Крупной соли	1 ч. л.

Положите ястыки в теплую миску и полностью залейте кипятком. Закройте и дайте постоять 5 минут. (Кипяток снужен, чтобы отделить пленку. После этого из нее можно будет выскрести икру.)

Спустя 5 минут выньте ястыки и дайте им остыть. Теперь наступает ответственная часть операции. Тыльной стороной ножа соскребите икринки с окружающей их кожи так, чтобы они не лопнули. Для этого требуется терпение и аккуратность. Затем обильно посыпьте икринки солью, и красная икра готова. Охладите ее в холодильнике. Подавайте на тостах, сбрызнув лимонным соком.

MONICA SHERIDAN
MY IRISH COOK BOOK

РУМЫНСКИЙ САЛАТ ИЗ ИКРЫ СВЕЖЕГО КАРПА

Salata de Icre de Crap

На 4—6 порций

Свежей икры карпа	200 г
Соль	
Белого хлеба (удалите корочки, размочите в воде и отожмите)	50 г
Растительного масла	200 мл
Лимон (отожмите и процедите сок)	1
Лимон (нарежьте ломтиками)	1
Маслин	50 г

Вымойте икру, удалите маленькие кровяные сосудики, добавьте по вкусу соль и положите ее в кастрюлю. Поставьте кастрюлю в помещенную на слабый огонь водяную баню и перемешивайте икру ложкой, пока она не станет светло-розовой. Подмешайте размокший хлеб и, слегка взбивая, постепенно, по капле добавьте масло и лимонный сок. Продолжайте взбивать смесь, пока икра не станет твердой и воздушной, а каждая икринка различимой. Выньте из кастрюли и подайте на блюде, украсив дольками лимона и маслинами, или на небольших кусочках черного хлеба.

SANDA MARIN
CARTE DE BUCATE

ТРЕСКОВАЯ ИКРА

Остатки тресковой икры можно использовать для приготовления паштета и бутербродов.

На 4 порции

Ястык трески	1
Соль	
Уксуса	4 ст. л.
Соуса «винегрет» *(с. 165)*	4 ст. л.

Заверните в кусок ткани и туго затяните ястык, так как он легко разрушается. Отварите на медленном огне в большой кастрюле с водой, небольшим количеством соли и уксусом. Затем, перед тем как развернуть, дайте икре остыть в своем бульоне. Развернув холодную отварную икру, вы можете нарезать ее, но не очень тонко, положить на блюдо и полить соусом, приготовленным из 4 ст. л. бульона и соуса «винегрет».

WILLIAM HEPTINSTALL
HORS D'OEUVRE AND GOLD TABLE

ТУРЕЦКИЙ ПАШТЕТ ИЗ ИКРЫ

Bàlik Yimurtassi Térétúru

На 4 порции

Копченой икры остроноса (растолките в каменной ступке)	500 г
Оливкового масла	4 ст. л.
Лимон (отожмите и процедите сок)	1
Фисташковых или миндальных орехов (бланшируйте)	30 г

Добавьте в ступку с икрой по чайной ложке оливкового масла и лимонного сока и растолките. Добавьте еще немного масла и лимонного сока и хорошо взбейте. Продолжайте эту процедуру, пока смесь не достигнет консистенции очень густых сливок. Выложите полученный паштет на тарелку или блюдо, сверху украсьте фисташковыми или миндальными орехами и подавайте.

TURABI EFFENDI
TURKISH COOKERY BOOK

ПАШТЕТ ИЗ РЫБНОЙ ИКРЫ

Taramosaláta

Это блюдо очень популярно в Греции. Главный его ингредиент — тарама, соленая икра остроноса, тунца или карпа. Говорят, что лучше всего использовать икру карпа. Она имеет светло-оранжевый цвет, стоит недорого и продается в небольших банках.

Данный паштет можно использовать для бутербродов, как соус с сырыми овощами или для маленьких тостиков, как закуску к обеду. Если вы готовите бутерброды, то не забудьте сначала намазать на крекеры или тосты сливочное масло, с тем чтобы они не размягчились от влаги.

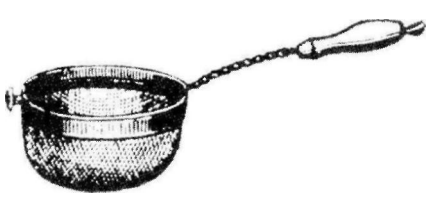
Существует множество способов приготовления данного паштета. Некоторым нравится обилие лука, другие, наоборот, полностью его исключают. Одни используют в качестве основного наполнителя хлеб, другие толченый картофель. Чтобы сделать паштет более легким и мягким, одни добавляют хорошо взбитые яичные желтки, другие же обходятся просто небольшим количеством воды. Приготовив его один раз, вы, возможно, захотите поэкспериментировать с различными комбинациями ингредиентов. Помните, что икру следует взбивать с другими компонентами до тех пор, пока она не превратится из светло-оранжевой в совсем бледно-розовую, а ее консистенция не станет легкой и мягкой. Этот паштет следует всегда подавать охлажденным, а его остатки можно использовать как заправку зеленых салатов.

Около 400 мл

Тарамы (вымочите в воде в течение 5 минут для частичного удаления соли и дайте стечь)	125 г
Кусочков белого хлеба (удалите корки, размочите в 4—6 ст. л. воды и хорошо отожмите)	4
Лимонного сока	4 ст. л.
Оливкового масла	1/4 л
Маленькая луковица (натрите на мелкой терке)	1
Нарубленного свежего укропа (по желанию)	1 ч. л.

Смешайте тараму, хлеб, лимонный сок, оливковое масло, лук и укроп в комбайне или миксере до образования однородной, легкой и мягкой массы. Если вы делаете это вручную, разомните тараму, хлеб, лук и укроп вилкой. Медленно, постоянно помешивая, добавьте оливковое масло и лимонный сок. Взбейте венчиком, пока смесь не станет розовой и мягкой. Охладите.

ANNE THEOHAROUS
COOKING THE GREEK WAY



СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЕ МАРИНОВАННЫЕ САРДИНЫ

Sardines Marinées à la Niçoise

Для этого салата, можно также использовать мелкую красную кефаль, мелкого морского леща, деликатесную дьепскую макрель и вообще всякую жирную рыбу.

На 4 порции

Свежих сардин (очистите, выпотрошите, удалите головы, вымойте и обсушите)	1 кг

Соль	
Оливковое масло	

Уксусный маринад

Уксуса из белого вина	1/2 л
Головка лука (нарежьте тонкими ломтиками)	1
Морковь (нарежьте тонкими ломтиками)	1
Головки лука-шалота (нарежьте тонкими ломтиками)	4
Побег тимьяна	1
Лавровый лист	1
Черешок сельдерея (нарежьте)	1
Корень петрушки	1
Почки гвоздики	3
Горошков перца	1 ч. л.

Уложите сардины в неглубокое блюдо, покройте их тонким слоем соли и оставьте на 3 часа. Приготовьте маринад, объединив все компоненты и прокипятив смесь на медленном огне в течение 25 минут.

Выньте сардины, освободите от соли и поджарьте с каждого бока на вертеле над углями в течение 2 минут. Положите их в глиняное блюдо и залейте маринадом. После двух дней и двух ночей маринования в холодном месте выньте рыбу из маринада, хорошо обсушите, переложите в другое глиняное блюдо и полностью залейте оливковым маслом. Спустя три дня сардины будут готовы, и, если вы не съедите их сразу, они смогут храниться в холодном месте несколько дней, при условии, что будут покрыты маслом.

PAUL BOUILLARD
LA CUISINE AU COIN DU FEU

МАРИНОВАННЫЕ СВЕЖИЕ САРДИНЫ ИЛИ КОРЮШКА

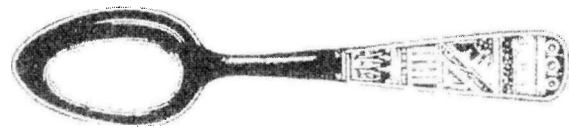
Marinerad Strömming

На 6 порций

Свежих сардин или корюшки (очистите, снимите кожу, отделите филе от костей, хорошо промойте и обсушите)	1 кг
Нарезанного укропа	2—3 ст. л.
Соли	1/2 ст. л.
Сахара	1 ст. л.
Белый перец	
Французской горчицы	1 ч. л.
Оливкового масла	100 мл
Уксуса из белого вина	4 ст. л.
Воды	2 ст. л.
Побеги укропа	

Посыпьте немного укропа на одно миски и уложите сверху попеременно слои рыбного филе и укропа. Смешайте остальные ингредиенты, вылейте их на рыбу и поставьте миску в холодильник на 3—4 часа. Подавайте в холодном виде, украсив побегами укропа.

SAM WIDENFELT (EDITOR)
SWEDISH FOOD



САЛАТ ИЗ АНЧОУСОВ

Salade d'Anchois

Это блюдо пример того, как следует готовить анчоусы. Сами по себе они слишком острые. Гарниры же не только улучшают их вкус, но и придают им более привлекательный внешний вид.

На 4 порции

Соленых анчоусов	12
Вино или уксус	
Отварной свеклы (одну нарежьте тонкими полосками, другую ломтиками)	2
Мелко нарезанной петрушки	4 ст. л.
Лимон (нарежьте ломтиками)	1
Нарубленной зелени — кресс-салата, рокет-салата, портулака, маш-салата (по желанию)	около 4 ст. л.
Каперсов (по желанию)	1 ст. л.
Семян граната	1 ст. л.
Настурция или другие съедобные цветы (по желанию)	
Оливкового масла	4 ст. л.
Винного уксуса	1 ст. л.
Белый перец	
Соль	

Удалите головы анчоусов и приставшую к коже соль. Разделите каждый из них вдоль пополам и удалите позвоночник: это легко сделать пальцами. Вымойте их в воде в течение 7 минут и затем промойте в вине или уксусе. Дайте стечь и, чтобы удалить остатки соленой воды, слегка сожмите между двух полотенец.

Нарежьте филе вдоль на тонкие полоски и положите их в довольно глубокую миску лучами, исходящими из центра. Между полосками анчоусов поместите попеременно полоски свеклы и нарубленную петрушку. В центр положите либо две дольки лимона, либо два ломтика свеклы, либо небольшое количество зелени и каперсов. Украсьте смешанными с нарубленной петрушкой дольками лимонов, семенами граната, цветами или ломтиками свеклы. Приправьте салат маслом, винным уксусом, белым перцем и крошечной щепоткой соли.

L S ROBERT
L'ART DE BIEN TRAITER

АНЧОУСЫ ИЛИ САРДИНЫ В ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ

Anchois ou Sardines à l'Huile d'Olive

Автором данного рецепта является Б. Шартье, шеф-повар ресторана Poêle d'Or в Каннах. Готовое блюдо можно хранить в холодильнике несколько дней.

На 8—10 порций

Свежих анчоусов или сардин (выпотрошите и очистите, головы и хвосты оставьте)	1 кг
Оливкового масла	200 мл
Луковица (нарежьте ломтиками)	1
Морковь (нарежьте ломтиками)	1
Дольки чеснока (нарежьте тонкими ломтиками)	3 или 4
Воды	1/2 л
Винного уксуса	300 мл
Соль и перец	
Букет-гарни, включающий фенхель	1
Стручок чилийского перца	1
Молотого шафрана	1/8 ч. л.
Муки	100 г

Используя половину оливкового масла, обжарьте на слабом огне до мягкости лук, морковь и чеснок. Не допускайте, чтобы они изменили цвет. Добавьте воду и винный уксус. Приправьте небольшим количеством соли и перца, добавьте букет-гарни, чилийский перец и щепотку шафрана. Отварите этот курт-бульон примерно в течение 15 минут. Дайте ему остыть некоторое время, затем процедите через сито и пусть остывает дальше.

Тем временем быстро вымойте анчоусы или сардины, обсушите их и слегка обваляйте в муке. Медленно обжарьте рыбу в течение 5—6 минут на сковороде с оставшимся оливковым маслом. Выньте ее из сковороды и положите охлаждаться.

Поместите анчоусы или сардины в неглубокое блюдо и залейте их холодным процеженным курт-бульоном. Перед подачей поставьте в холодильник по крайней мере на 24 часа.

LA CUISINE NATURELLE À L'HUILE D'OLIVE

ФАРШИРОВАННЫЕ АНЧОУСЫ

Paupieltes d'Anchois à la Niçoise

На 4—6 порций

Соленых анчоусов (вымочите, удалите головы, очистите, и удалите кости)	8--10
Сухого белого вина	100 мл
Оливкового масла	6 ст. л.
Уксуса	1 ст. л.

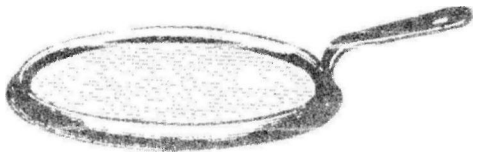
Острый фарш

Каперсов (мелко нарежьте)	1 ст. л.
Корнишон (мелко нарежьте)	1
Яйца (сварите вкрутую и мелко нарубите)	2
Мелко нарезанной зелени	2 ст. л.
Майонеза *(с. 166)* 1—2 ст. л. с добавлением пюре из шпината	

Разделайте анчоусы и поставьте их мариноваться на 1 час в вине. Затем дайте стечь и обсушите.

Смешайте каперсы, корнишоны, яйца, зелень и майонез. Наполните анчоусы этой смесью, придайте им естественную форму, положите на маленькое неглубокое блюдо и сбрызните маслом и уксусом.

PROSPER SALLES AND PROSPER MONTAGNÉ
LA GRANDE CUISINE



ХОЛОДНЫЙ САЛАТ ИЗ АНЧОУСОВ

Hamsi Buglamasi

На 4 порции

Свежих анчоусов (выпотрошите, промойте и обсушите)	1 кг
Оливкового масла	100 мл
Воды	300 мл
Соль	
Мелко нарезанного укропа	4 ст. л.
Мелко нарезанной петрушки	4 ст. л.
Лимон (отожмите и процедите сок)	1

Положите анчоусы в неглубокое огнеупорное блюдо. Добавьте оливковое масло, воду, соль, укроп и петрушку. Закройте блюдо (если нет подходящей крышки — фольгой) и запекайте 7—8 минут в предварительно прогретой духовке при t 200°C. Выньте из духовки и спустя короткое время добавьте лимонный сок. Подавайте холодным.

ALAN DAVIDSON
MEDITERRANEAN SEAFOOD

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С УКРОПНОЙ ПРИПРАВОЙ

Haringsla met Dilleroom

На 10—16 порций

Молодых свежезасоленных сельдей (отделите филе от костей)	10

Заправка

Сметаны	350 мл
Луковица (мелко нарежьте)	1
Водки	1 ст. л.
Нарезанного укропа	2 ч. л.
Долька чеснока (истолките)	1
Перца	1/4 ч. л.

Нарежьте каждое филе на 6 равных частей. В миске смешайте ингредиенты заправки, добавьте сельдь и перемешайте. Подавайте салат в деревянном или керамическом салатнике.

HUGH JANS
SLA. SLAATJES, SNACKS

СЕЛЬДЬ В ПИВЕ ИЛИ ЭЛЕ

Killybegs Herrings Mescan

Содовый хлеб — это грубый хлеб, часто выпекаемый из муки из цельного зерна.

На 6 порций

Небольших сельдей (удалите плавники и очистите)	12
Моркови (нарежьте)	3
Головки лука (три нарубите, одну нарежьте колечками)	4
Долька чеснока (нарубите)	1
Нарезанной петрушки	1 ст. л.
Соль и перец	
Пива или коричневого эля	около 600 мл
Побег тимьяна	1
Лавровый лист	1
Горошин перца	6
Почек гвоздики	2
Уксуса	4 ст. л.

На дно смазанной сливочным маслом огнеупорной посуды положите морковь, нарубленный лук, чеснок и петрушку. Приправьте солью и перцем и залейте пивом или элем, оставив немного. Добавьте тимьян, лавровый лист, перец и гвоздику. Доведите до кипения, закройте и варите на медленном огне до готовности овощей — в течение примерно 20—30 минут. Положите поверх овощей рыбу, колечки лука, добавьте уксус и оставшиеся пиво или эль. Удостоверьтесь, что жидкость покрывает рыбу и лук. Варите в предварительно прогретой духовке при t 190°C в течение 20 минут. Дайте рыбе остыть в жидкости и подавайте с содовым хлебом.

IRISH RECIPES TRADITIONAL AND MODERN

СЕЛЬДЬ В МАРИНАДЕ ИЗ БЕЛОГО ВИНА

Harengs Marinés au Vin Blanc

Таким способом можно приготовить также скумбрию, сардины, красную кефаль, мелкого морского окуня, остроноса и мерланга.

6 порций

Больших сельдей (выпотрошите, оставив икру, удалите головы)	6
Средняя морковь (нарежьте тонкими ломтиками)	1
Головка лука (нарежьте тонкими ломтиками)	1
Черешок сельдерея (нарежьте тонкими ломтиками)	1
Растительного масла	около 4 ст. л.
Соль и свежесмолотый перец	
Сушеного тимьяна	1 ч. л.
Мелко наломанного лаврового листа	1/4 ч. л.
Букет-гарни, включающий, по возможности, веточку фенхеля	1
Семян кориандра	1/2 ч. л.
Лимона (нарежьте ломтиками и удалите кожуру)	2
Нарубленная петрушка	

Маринад из белого вина

Сухого белого вина	400 мл
Нарубленного шалота	1 ст. л.
Растительного масла	1 ст. л.
Маленькая долька чеснока (измельчите)	1
Соль	

Чтобы приготовить маринад, размягчите шалот в масле, не допуская, чтобы он изменил цвет. Добавьте чеснок, вино и приправьте солью. Доведите до кипения и варите на медленном огне 5 минут. Затем процедите жидкость и отставьте ее остывать.

Слегка обжарьте в масле до полуготовности нарезанные морковь, лук и сельдерей. Примерно половину этих овощей положите на дно огнеупорной посуды. Приправьте сельдь солью, перцем, тимьяном, лавровым листом и положите на овощи. Добавьте букет-гарни, семена кориандра и покройте оставшимися овощами. Налейте холодный маринад, доведите до кипения, закройте и готовьте 12—15 минут в предварительно погретой духовке при t 170°C. Удалите букет-гарни и поставьте блюдо остывать, затем поставьте в холодильник.

Непосредственно перед подачей украсьте лимоном и посыпьте петрушкой.

PROSPER MONTAGNÉ AND A GOTTSCHALK
MON MENU

СЕЛЬДЬ НА ЯБЛОКАХ

На 4 порции

Соленой сельди (сполосните, отрежьте головы и хвосты, икру удалите и сохраните)	3
Яблок (очистите, удалите сердцевину и натрите на крупной терке)	2
Свеженатертый хрен	
Сметаны	1/4 л
Сахара	1 ст. л.
Листья салата-латука или савойской капусты	
Помидора (нарежьте ломтиками) — 2 или большая	1
морковь (нарежьте ломтиками)	
Головка лука-порея, только зеленая часть (мелко нарежьте)	1

Вымочите сельдь в воде в течение нескольких часов, затем снимите кожу и отделите филе от костей. Соедините половинки каждого филе вместе и разрежьте по диагонали.

Смешайте яблоки, хрен, сметану и сахар. Разложите листья латука или савойской капусты по бокам квадратного салатника. Выложите в него салат и распределите его ровным слоем. Сверху положите кусочки сельди и украсьте каждый из них ломтиком помидора или моркови и кольцом из лука-порея.

ZOFIA CZERNY
POLISH COOKBOOK

РОЛЬМОПСЫ

Rollmöpse

6—8 порций

Филе соленой сельди	12
Уксуса из сидра	1/2 л
Воды	1/2 л
Острой горчицы	4 ст. л.
Каперсов	2 ст. л.
Луковиц среднего размера (очистите, нарежьте колечками)	3
Больших огурцов, маринованных в укропном рассоле (разрежьте вдоль на 4 части)	3
Побеги петрушки	

Маринад

Ягод можжевельника, целых душистых перца и почек гвоздики (растолките в ступке)	по 3
Горошин черного перца (растолките в ступке)	6
Маленький лавровый лист	1

Положите филе в миску, залейте водой примерно на 2,5 см выше поверхности рыбы и вымачивайте по крайней мере 12 часов в холодильнике, один или два раза сменив воду. Затем дайте как следует стечь, сполосните в проточной воде и обсушите бумажными полотенцами.

Для приготовления маринада поместите в большую кастрюлю уксус, можжевельник, душистый перец, чеснок, перец горошком и лавровый лист. Залейте водой и доведите до кипения на большом огне. Уменьшите нагрев и варите, не закрывая, на медленном огне 5 минут. Затем остудите до комнатной температуры.

Положите филе кожей вниз на доску или стол. Сверху на каждое филе намажьте ровным слоем горчицу (1 ч. л.), затем насыпьте 1/2 ч. л. каперсов и положите несколько колечек лука. Положите дольку огурца на узкий конец каждого филе и заверните его наподобие рулета, превратив в маленький толстый цилиндр. Проткните каждый «рулон» двумя или тремя зубочистками. Тесно утрамбуйте их двумя слоями в большой стеклянной миске, причем между слоями и сверху положите оставшиеся колечки лука. Полейте маринадом, накройте фольгой или пищевой пленкой и поставьте на 5—6 дней в холодильник.

Подавайте рольмопсы на отдельных тарелках или разложите на блюде. Украсьте колечками лука и петрушкой.

THE EDITORS OF TIME-LIFE BOOKS
FOODS OF THE WORLD — THE COOKING OF GERMANY

ТРЕСКА ПОД СОУСОМ «ВИНЕГРЕТ»

Morue en Vinaigrette

На 4—6 порций

Соленой трески (вымочите в течение ночи, несколько раз сменив воду, и дайте стечь)	600—700 г
Букет-гарни из тимьяна и лаврового листа	
Почек гвоздики	2
Сухого белого вина	150 мл

Соус «винегрет» с петрушкой

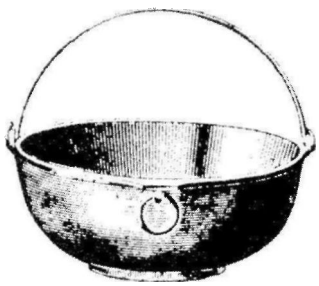
Оливкового масла	150
Винного уксуса	1 ст. л.
Пучок петрушки (мелко нарежьте)	1
Дольки чеснока (мелко нарубите)	3 или 4

Поместите треску в кастрюлю, залейте холодной водой, добавьте букет-гарни, гвоздику и вино. Накройте крышкой и готовьте на слабом огне, не давая закипеть, около 20 минут. Тем временем приготовьте соус «винегрет», смешав все его компоненты вилкой.

Обсушите рыбу, удалите кожу, мякоть накрошите в салатник. Сверху на еще теплую рыбу налейте соус. Перемешайте и подавайте в холодном виде.

Это блюдо можно подать с целыми сваренными на пару картофелинами или кусочками натертого чесноком поджаренного хлеба.

ÉLIANE THIBAUT COMELADE
LA CUISINE CATALANE



МЕЛКАЯ РЫБА С ТРАВАМИ И ПОМИДОРАМИ ПО-ВОСТОЧНОМУ

Poissons de Roche à l'Oriental

На 4 порции

Мелкой красной кефали, мелкого морского окуня, остроноса или скумбрии (почистите)	1 кг
Свеженарубленная петрушка	

Томатный курт-бульон

Головка лука-порея, только белая часть (мелко нарубите)	1
Луковица (мелко нарубите)	1
Розетка сельдерея (мелко нарубите)	1
Оливкового масла	3 ст. л.
Долька чеснока (мелко нарубите)	1
Букет-гарни с диким фенхелем	1
Помидоров (снимите кожицу, удалите семена и нарежьте)	500 г
Молотого шафрана	1/4 ч. л.
Белого вина	300 мл
Воды	150–200 мл
Соль и перец	
Мелко нарезанная петрушка	

Для приготовления курт-бульона положите лук-порей, репчатый лук и сельдерей в кастрюлю с оливковым маслом и пассеруйте их, не давая изменить цвет. Добавьте чеснок, букет-гарни, помидоры и варите на медленном огне 5 минут. Добавьте большую щепотку шафрана, белое вино, воду, соль и перец по вкусу. Доведите до кипения и варите на медленном огне 12 минут. Снимите с огня и дайте остыть.

Разложите рыбу в глубоком блюде, залейте курт-бульоном, накройте жиронепроницаемой бумагой и поставьте на ночь в холодильник, чтобы она хорошо пропиталась маринадом. Затем поместите ее в длинное жаропрочное глиняное блюдо, залейте непроцеженным маринадом и накройте смоченной маслом жиронепроницаемой бумагой. Доведите маринад до кипения, уменьшите нагрев и варите на медленном огне (это важно) 10 минут. Когда рыба будет готова, снимите блюдо с огня, удалите букет-гарни и слегка посыпьте рыбу свеженарубленной петрушкой. Остудите, затем поставьте в холодильник. Подавайте в этом же блюде, чтобы не разломить рыбу во время перекладывания.

PAUL BOUILLARD
LA CUISINE AU COIN DU FEU

КРАСНАЯ КЕФАЛЬ С ПОМИДОРАМИ, ЧЕСНОКОМ И ШАФРАНОМ

Rouget à l'Orientale

На 6 порций

Мелкой красной кефали (выпотрошите)	6 штук
Соль и перец	
Муки	100 г
Оливкового масла	100 мл
Лимон (очистите и нарежьте тонкими ломтиками)	1
Листья кервеля	

Томатный фондю

Спелых помидоров (снимите кожицу, удалите семена, сок сохраните, мякоть крупно нарежьте)	1 кг
Растительного масла	2 ст. л.
Соль и перец	
Долька чеснока (измельчите)	1
Сахар	
Порошок шафрана	
Стебель фенхеля	1
Побег тимьяна	1
Лаврового листа (растолките в порошок)	1/2
Семян кориандра	1/2 ч. л.
Нарубленная петрушка	

Приправьте кефаль солью и перцем. Обваляйте в муке, быстро подрумяньте на сковороде с маслом, сложите в смазанную растительным маслом огнеупорную посуду и отставьте в сторону.

Приготовьте томатный фондю. Для этого в сковороде разогрейте растительное масло и добавьте помидоры и томатный сок. Приправьте солью и перцем, долькой чеснока и щепоткой сахара. Затем добавьте щепотку шафрана, фенхель, тимьян, лавровый лист, семена кориандра и щепотку нарубленной петрушки. Варите на медленном огне, пока жидкость не уменьшится до 1/4 первоначального объема.

Залейте рыбу томатным фондю, поставьте на огонь и доведите до кипения. Закройте блюдо и готовьте 8—10 минут в предварительно прогретой духовке при t 170°C. Остудите до комнатной температуры (по желанию блюдо можно слегка охладить). Украсьте ломтиками лимона, положив в центр каждого из них листочек кервеля.

PAUL BOCUSE
THE NEW CUISINE

РЫБА, ДЕКОРИРОВАННАЯ РИМСКИМ САЛАТОМ

Filetti di Pesce Decorati D 'Insalata alla Romana

Для этого блюда подходят лещ, мерлуза, камбала, морской черт и мерланг.

На 12 порций

Рыбных филе или кусочков	12
Лимон (отожмите и процедите сок)	1
Соль	
Оливкового масла	100 мл
Брокколи (разделите на соцветия)	1 кг
Уксуса	1 ст. л.
Перец	
Соуса тартар *(с. 166)*	1/4 л

Отварите рыбу в соленой воде, пока она не станет белой и твердой, примерно 4—5 минут. Дайте стечь и положите на блюдо, смоченное лимонным соком. Сбрызните лимонным соком и сами ломтики рыбы и дайте им остыть. После остывания приправьте солью и половиной оливкового масла.

Брокколи отварите до мягкости в соленой кипящей воде — примерно 4—5 минут. Дайте стечь, заправьте оставшимся оливковым маслом, уксусом, небольшим количеством соли и перца и дайте остыть. Разложите рыбу и брокколи перекрещивающимися кольцами на блюдо. Оставшиеся брокколи поместите в центр. Налейте в центр соус тартар.

VIALARDI
TRATTATO DI CUCINA, PASTICCERIA MODERNA

СКУМБРИЯ с КРЫЖОВНИКОМ

Petits Maquereaux aux Groseilles

На 4 порции

Мелкой скумбрии (почистите, удалите кости и голову)	4
Недозрелого крыжовника	500 г
Яиц (сварите вкрутую и нарубите)	2
Мелко нарубленной петрушки	1 ст. л.
Соль и перец	
Сливочного масла	30 г
Горячего курт-бульона *(с. 167)*	около 300 мл
Двойных сливок (взбейте и слегка подсолите)	150 мл
Мелко нарубленного кервеля и эстрагона	около 2 ч. л.

Соус ремулада

Яичных желтка	2
Горчицы	1 ч. л.
Соль и перец	
Оливкового масла	около 1/4 л

Отложите около 30 самых мелких и наиболее спелых ягод крыжовника, а остальные отварите в кипящей соленой воде. Спустя 3—4 минуты выньте, дайте стечь и из половины отожмите сок через тонкую ткань. Оставшиеся нарубите вместе с крутым яйцом и петрушкой. Добавьте немного соли и перца и смешайте со сливочным маслом. Нафаршируйте скумбрию этой смесью и зашейте. Положите рыбу в кастрюлю, отварите в курт-бульоне в течение 10—12 минут и дайте остыть вместе с жидкостью. Тем временем приготовьте ремуладу так, как вы обычно делаете майонез. Смешайте яичные желтки, горчицу, соль и перец. Постоянно взбивая, подливайте по капле оливковое масло, затем добавьте отжатый из крыжовника сок. В блюдо налейте немного соуса. Когда скумбрия остынет, дайте ей стечь и положите в соус. Оставшимся соусом полейте рыбу сверху и поставьте блюдо на 2 часа в холодное место или на лед.

Непосредственно перед подачей на стол покройте рыбу взбитыми сливками, посыпьте мелко нарубленным кервелем и эстрагоном и декорируйте оставшимися свежими ягодами крыжовника.

J. BERJANE
FRENCH DISHES FOR ENGLISH TABLES

МАРИНОВАННЫЙ МОРСКОЙ ЯЗЫК

Filetti di Sogliola in Carpione

На 4 порции

Морского языка по 250 г каждый (отделите филе от костей и снимите кожу)	4
Муки	100 г
Оливкового масла	около 1/2 л
Соль и перец	
Больших луковиц (мелко нарубите)	2
Уксуса из белого вина	1/4 л
Лавровый лист	1
Кедровых орехов	30 г
Кишмиша (размочите в воде и обсушите)	30 г

Слегка обваляйте филе в муке. В сковороде разогрейте оливковое масло (слоем 1 см). Когда масло станет очень горячим, обжарьте первую порцию рыбы с двух сторон до золотистого цвета. Выньте рыбу из сковороды, положите на жиропоглощающую бумагу для удаления избытка масла и посолите. Продолжайте обжаривать следующие порции, по мере необходимости подливая масла, пока вся рыба не будет обжарена. Слейте использованное масло в блюдце (на нем можно поджарить другую рыбу), протрите сковороду бумажным полотенцем и налейте 4 ст. л. свежего оливкового масла. Добавьте лук и, часто помешивая, обжарьте его на среднем огне до золотистого цвета (не допускайте подгорания). После этого добавьте уксус, лавровый лист, соль, перец и готовьте еще 2—3 минуты.

Положите слой филе в глубокую миску. Полейте ложкой уксуса с луком, посыпьте кедровыми орехами и изюмом. Продолжайте укладывать слои, пока вся рыба, лук, орехи и кишмиш не будут использованы. Сверху как следует полейте филе остатками уксуса. Дайте остыть, закройте и поставьте в холодильник на 2 дня.

FERNANDA GOSETTI
IN CUCINA CON FERNANDA GOSETTI

ЛИНЬ В УКСУСЕ

Tinche all'Aceto o Carpionate alla Casalinga

Линь — это европейская пресноводная рыба семейств карповых. По этому рецепту можно приготовить любую рыбу. В холодильнике такое блюдо можно хранить до 2-х недель.

На 6 порций

Мелкого линя (почистите, вымойте и обсушите)	6 штук
Мука	
Оливкового масла	150 мл
Сливочного масла	30 г
Соль	

Маринад

Луковиц (нарежьте ломтиками)	3
Лука-порея (нарежьте)	4 головки
Долек чеснока (нарубите)	2
Листьев шалфея	6
Букет петрушки	1
Почек гвоздики	2
Перец и соль	
Уксуса	300 мл
Белого вина или воды	150 мл
Лимон (нарежьте ломтиками)	1

Обваляйте рыбу в муке. В большой сковороде разогрейте оливковое и сливочное масло. Поджарьте рыбу на среднем огне, не допуская слипания. Если сковорода маленькая, жарьте порциями. Когда рыба приобретет приятный золотистый цвет, посыпьте ее солью и переложите в глиняную посуду.

В сковороду с оставшимся от жаренья маслом поместите репчатый лук, лук-порей и чеснок. Если необходимо, добавьте еще растительного масла. Пассеруйте овощи на медленном огне, пока они не станут мягкими и золотистыми. Добавьте листья шалфея, немного петрушки, гвоздику и перец с солью. Чуть-чуть поджарьте смесь, затем добавьте уксус и белое вино или воду.

Доведите маринад до кипения и вылейте его на рыбу. Закройте и дайте остыть. Затем выньте рыбу и уложите ее на блюдо. Процедите маринад и полейте им рыбу. Украсьте ломтиками лимона и подавайте к столу.

VIALARDI
TRATTATO DI CUCINA. PASTICCERIA MODERNA

САЛАТ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

Insalata di Frutti di Mare

Способ очистки мидий дан на с. 55.

На 6 порций

Живых мидий (промойте в соленой воде, соскребите наросты и удалите «бороды»)	1,5 кг
Живого мелкого клема (вымойте в соленой воде и поскребите)	750 г
Соль	
Оливкового масла около 150 мл	
Мяса осьминога (почистите, хорошо промойте и, чтобы мясо стало мягче, отбейте деревянным молотком)	750 г
Шримсов или креветок	750 г
Французской горчицы	1 ч. л.
Лимона (отожмите и процедите сок)	2
Веточки петрушки (мелко нарубите)	2 или 3
Соль и свежесмолотый перец	

В большую кастрюлю налейте 2 или 3 ст. л. оливкового масла, добавьте мидии и клемы, закройте и варите на большом огне 10 минут, время от времени встряхивая кастрюлю. Когда створки раковин откроются, выньте моллюсков, а жидкость процедите и сохраните.

Положите мясо осьминога в большую кастрюлю, добавьте процеженную жидкость и варите около 2-х часов. Добавьте шримсы или креветки и продолжайте варить еще 10 минут.

Выньте осьминога и креветок из кастрюли, у креветок удалите панцирь, а мясо осьминога нарежьте на мелкие кусочки. Красиво уложите все отваренные морепродукты в салатник.

Смешайте большое количество оливкового масла (здесь его количество определяется по вкусу, однако его должно быть по крайней мере в 2 раза больше, чем лимонного сока) с горчицей, лимонным соком, петрушкой, небольшим количеством соли и хорошо посыпьте перцем. Налейте эту заправку на морепродукты, слегка перемешайте и дайте постоять около 2-х часов.

ADA BONI
ITALIAN REGIONAL COOKING

РЫБНЫЙ САЛАТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И МЕДОМ

Salade de Poisson au Citron, Poivron et Miel

Если оставшиеся кусочки отварной или запеченной рыбы приправить лимонным соком и оливковым маслом или сухим белым вермутом и арахисовым маслом, то получится отличный рыбный салат. Старайтесь заправить рыбу, пока она еще теплая, и сразу же подавайте на стол. Остыв, рыба становится студенистой.

На 2 порции

Остатков рыбы (удалите кости, снимите кожу и нарежьте тонкими полосками)	250 г
Сладкий красный перец (удалите семена и нарежьте тонкими полосками)	1
Лимонов (опустите на 3 минуты в очень соленую кипящую воду, обсушите, удалите корку, нарежьте тонкими ломтиками, а каждый ломтик разрежьте пополам)	4
Оливкового масла	3 ст. л.
Меда	1 ст. л.
Соль и перец	
Соленых миндальных орехов (нарежьте на кусочки)	6—8

Положите рыбу, красный перец и ломтики лимона на блюдо. В миске взбейте масло, мед, немного соли и перца. Полейте этой смесью салат и оставьте мариноваться 32 часа в холодном месте. Перед подачей посыпьте миндалем.

NINETTE LYON
LE GUIDE MARABOUT DU POISSON

РЫБНЫЙ САЛАТ С СОУСОМ РОКФОР

Salade, Sauce Roquefort

На 4 порции

Отварной рыбы (удалите кости и нарежьте полосками)	250 г
Кочан салата-латука (вымойте, обсушите, наружные листья оставьте целыми, сердцевину нарежьте полосками)	1
Соль и перец	
Ломтики лимона, апельсина или помидора (по желанию)	

Соус рокфор

Рокфора или другого голубого сыра	50 г
Двойных сливок	150 мл
Коньяка	1 ч. л.
Кайенский перец	
Винного уксуса	1 ст. л.

Покройте круглое блюдо целыми листьями салата-латука. Остальную часть салатных листьев смешайте с рыбой, посолите, поперчите и выложите на листья. Накрошите сыр и взбейте его со сливками, коньяком, щепоткой кайенского перца и уксусом. Сбрызните салат этой смесью. По желанию можно добавить ломтики лимона, апельсина или помидора.

NINETTE LYON
LE GUIDE MARABOUT DU POISSON

РЫБНЫЙ САЛАТ С МАЙОНЕЗОМ

Insalata Maionese

Автор предлагает использовать в данном рецепте осетра, очищенных креветок, сельдь ши налима.

На 4 порции

Холодной отварной рыбы	500 г
Кочан салата ромэн (нарежьте на полоски толщиной в палец)	1
Маленькой свеклы (отварите и нарежьте тонкими ломтиками)	2
Картофелин (отварите и нарежьте ломтиками)	2 или 3
Соленых анчоусов	4 или 5
Каперсов	1 ст. л.
Оливок (выньте косточки и нарежьте)	3 или 4
Соль	
Оливкового масла	100 мл
Винного уксуса	1 ст. л.
Майонеза *(с. 166),* приготовленного со смесью специй, горчицей и лимонным соком	1/4 л

Смешайте салат-латук, свеклу и картофель, сохранив несколько ломтиков свеклы и картофеля для украшения. Добавьте анчоусы, отварную рыбу, каперсы и оливки. Приправьте солью, оливковым маслом, уксусом и хорошо перемешайте. Выложите смесь в салатник. Полейте майонезом, украсьте оставшимися ломтиками свеклы и картофеля, а на верх помесите вырезанный из сливочного масла цветок.

PELLEGRINO ARTUZI
LA SCIENZA IN CUCINA E L'ARTE DI MANGIAR BENE

ФАРШИРОВАННЫЕ МИДИИ

Midye Dolmasi

Способ очистки мидий дан на с. 55.

На 4—6 порций

Живых мидий (очистите и держите в соленой воде)	около 30
Кипятка	900 мл

Рисовый фарш

Риса (промойте и хорошо обсушите)	100 г
Луковиц среднего размера (мелко нарубите)	2
Оливкового масла	2 ст. ложки
Кедровых орехов	60 г
Изюма	60 г
Сахара	30 г
Веточек петрушки (мелко нарубите)	3 или 4
Соль и перец	
Рыбного бульона *(с. 167)*	600 мл

Соус из чеснока и грецких орехов

Долек чеснока	3
Очищенных грецких орехов (бланшируйте и мелко нарубите)	125 г
Соль	
Ломтиков хлеба (размочите в небольшом количестве воды и хорошо отожмите)	2
Оливкового масла	1 ст. л.
Уксуса или лимонного сока	2 ст. л.

Для приготовления фарша сначала поджарьте в оливковом масле до золотистого цвета лук. Затем добавьте орехи, изюм, сахар, петрушку, немного соли, перца и рис. Полностью покройте ингредиенты кипящим бульоном и варите в закрытом виде на тихом огне, пока вся жидкость не впитается. Затем дайте остыть.

Откройте мидии, положите внутрь чайную ложку фарша, закройте и завяжите ниткой. Фаршированные мидии плотно разместите в кастрюле, прижмите сверху перевернутым соусником, залейте кипящей водой, закройте и варите на медленном огне полчаса. Затем слейте воду и дайте остыть.

Для приготовления соуса растолките в ступке чеснок, грецкие орехи и соль. Накрошите в полученную смесь хлеб. Постоянно перемешивая, добавьте по капле масло, затем уксус или лимонный сок до получения однородного густого соуса.

Мидии и соус подавайте отдельно.

VENICE LAMB
THE HOME BOOK OF TURKISH COOKERY

САЛАТ ИЗ МИДИЙ, ШАФРАНА И САЛАТА-ЛАТУКА

Salade de Moules au Safran et aux Coeurs de Laitue

Способ очистки мидий дан на с. 55.

На 4 порции

Живых мидий (промойте и очистите)	1,5 л
Сухого белого вина	2 ст. ложки
Шалота (нарубите)	1 луковица
Лука-порея, только белая часть (нарежьте тонкими полосками)	1/2 головки
Рыбного бульона *(с. 167)*	4 ст. л.
Свежего салата-латука (разрежьте пополам)	2 кочна
Лимон (отожмите и процедите сок)	1
Черешков сельдерея (нарежьте тонкими полосками)	2
Листьев эстрагона (крупно нарубите)	8
Помидор (очистите от кожицы и семян, нарежьте кубиками)	1

Шафрановый соус

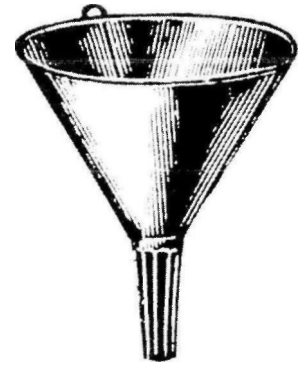
Измельченного шафрана	1/8 ч. л.
Оливкового масла	1 ч. л.
Шалота (нарубите)	1/2
Двойных сливок	1 ч. л.

В большую кастрюлю положите шалот и лук-порей, налейте вино, рыбный бульон и доведите до кипения. Добавьте мидии, закройте и варите несколько минут, пока раковины не откроются. Выньте мидии из раковин и положите в миску, отвар сохраните.

Для приготовления соуса разогрейте в небольшой кастрюле оливковое масло, добавьте шалот, сливки, шафран и сохраненный отвар. Прокипятите в течение 1 минуты, затем добавьте мясо мидий, перемешайте и дайте остыть.

На каждую тарелку поместите половинку листа латука, сбрызните свежим лимонным соком. Сверху выложите ложкой мясо мидий в соусе. Украсьте полосками сельдерея, нарубленным эстрагоном и кубиками помидора.

MICHEL GUÉRARD
MICHEL GUÉRARD'S CUISINE MINCEUR



МИДИИ С МАЙОНЕЗОМ

Moules Camarguaises

Способ очистки мидий дан на стр. 55.

На 2—3 порции

Живых мидий (очистите, удалите «бороды»)	1 кг
Белого вина	300 мл
Майонеза, приготовленного из лимонного сока	1/4 л
Нарубленной петрушки	1 ст. л.

Поместите мидии в большую кастрюлю, налейте вина, закройте и, часто встряхивая, отварите на большом огне в течение 5—10 минут. Затем снимите с огня и удалите пустые половинки раковин. (Если мидии небольшие, то на каждую створку раковины положите мясо двух мидий, в противном случае оставьте их в своих раковинах.) Дайте мидиям остыть. Отвар процедите, затем прокипятите, пока его объем не уменьшится примерно до одной четверти, и остудите.

Смешайте майонез с 2 ст. л. выпаренного отвара. Положите этой смеси на мидии, посыпьте петрушкой и подавайте к столу.

ALAN DAVIDSON
MEDITERRANEAN SEAFOOD

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК

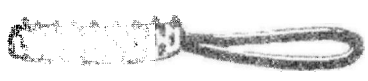
На 4—6 порций

Отварных креветок (очистите)	500 г
Большой кочан салата-латук (разделите на листья)	1
Горчица и кресс-салат	
Яйца (сварите вкрутую и разрежьте вдоль на четыре части)	2
Кларета	100 мл
Винного уксуса	2 ч. л.
Чатни	1 ч. л.

Смешайте латук, горчицу, кресс-салат и выложите их в центр блюда. Окружите зелень четвертинками яиц и затем кольцом из креветок.

Приготовьте заправку из кларета, уксуса и чатни. Полейте ею зелень и подайте с бутербродами из черного хлеба и сливочного масла.

MRS C F LEYEL
SAVOURY COLD MEALS



САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК И МАНГО

Вместо креветок можно использовать крабов. В любом случае количество ракообразных и манго должно быть примерно одинаковым.

На 4 порции

Креветок среднего размера (отварите, очистите, хвосты нарежьте на куски)	8
Плодов манго (разрежьте вдоль пополам, удалите косточки)	4
Сладкий перец (запеките в гриле, очистите от кожицы и семян и нарежьте полосками)	1
Листья свежей мяты	

Заправка

Майонеза *(стр. 166)*	300 мл
Свеженатертого хрена	2 ст. л.
Лимонного или лаймового сока	1 ч. л.
Сахара	1 ч. л.
Свежесмолотый перец	
Одинарные сливки или жирное молоко (по желанию)	

Сформируйте мякоть манго в виде кубиков или шариков. Кожуру сохраните.

Смешайте майонез, хрен, лимонный или лаймовый сок, сахар, перец и, по желанию, сливки. Добавьте в заправку кусочки креветок и манго и перемешайте. Все ингредиенты должны быть хорошо покрыты соусом, и в то же время смесь не должна представлять собой суп. Заполните полученной массой кожуру манго. Украсьте полосками перца и листьями мяты. Подавайте охлажденным.

ALAN DAVIDSON
SEAFOOD OF SOUTH-EAST ASIA

САЛАТ ИЗ РАКОВ

Ecrevisses en Salade

На 4 порции

Живых раков	20
Курт-бульона на белом вине *(стр. 167)*	около 1/2 л
Соус «винегрет» *(стр. 165)*	
Небольших жареных хлебных гренок	8
Филе анчоусов	6

Доведите курт-бульон до кипения, бросьте раков, уменьшите нагрев, закройте и варите на медленном огне 7—8 минут. Оставьте раков остывать в курт-бульоне, затем очистите их хвосты. Панцири и головы растолките в ступке, пропустите

полученное пюре через сито и смешайте с соусом «винегрет». Хвосты положите в блюдо и полейте соусом. Украсьте жареным хлебом, анчоусами и подавайте к столу.

MARIN
LES DONS DE COMUS

ОМАР И СПАРЖА В ЖЕЛЕ

Le Favori

Не использующиеся по этому рецепту мясо и печень омара можно заправить майонезом и подать как простой сачат.

На 4 порции

Большой хвост омара (отварите 20 минут в курт-бульоне *(стр. 167),* удалите панцирь и нарежьте ломтиками толщиной 1 см)	1
Верхушек спаржи (нарежьте кусочками размером с горох и проварите 1 минуту)	200 г
Зеленого майонеза *(стр. 166)*	6 ст. л.
Рыбное желе *(стр. 166)* (растопите)	

Томатный соус «винегрет»

Свежих помидоров (нарежьте и превратите в пюре)	350 г
Винного уксуса	2 ст. л.
Соль и белый перец	
Оливкового масла	100 мл

Смешайте спаржу и зеленый майонез. Разложите ломтики омара на установленной над тарелкой решетке. Положите на каждый ломтик по ложке спаржи и майонеза и полейте теплым бульоном: после застывания он превратится в глазурь. Хорошо охладите.

Для приготовления томатного соуса «винегрет» поместите томатное пюре на сито с тонкой тканью и оставьте примерно на 5 часов. Когда пюре хорошо стечет, выложите его в миску и поставьте на лед или в холодильник. После охлаждения смешайте пюре с солью, белым перцем, уксусом и маслом.

Положите кусочки омара на блюдо и обложите их томатным соусом «винегрет». Подавайте очень холодными.

EDOUARD NIGNON
ÉLOGES DE LA CUISINEE FRANÇAISE

РЫБАЦКИЙ САЛАТ ИЗ КРАБОВ

Esquinado à la Modo di Pescadou

Автор рекомендует использовать крабов-самок, так как качество соуса повышается при включении в него икры. Способ извлечения мяса и печени дается на стр. 68.

На 4 порции

Краба-самки среднего размера	2
Уксуса	4 или 5 ст. л.
Соль	
Горошин перца	4 или 5
Лавровый лист	1

Заправка

Икра и печень крабов	
Крутых яичных желтков	2
Дижонской горчицы	1 ч. л.
Лимон (отожмите и процедите сок)	1
Оливкового масла	4—5 ст. л.

В кастрюлю с уксусом, солью, перцем и лавровым листом налейте достаточное количество воды и доведите до кипения. Опустите крабов в кипящую воду (она должна полностью покрывать их) и варите 30 минут на медленном огне. Снимите с огня, выньте и дайте остыть. Отделите икру, печень и все мясо, если необходимо, разделите мясо клешней на фрагменты.

Для приготовления заправки растолките в ступке икру, печень, яичные желтки и горчицу. Добавьте лимонный сок и в конце подмешайте столько оливкового масла, чтобы получился однородный негустой соус. Слегка перемешайте с мясом крабов и подайте к столу.

J.-B. REBOUL
LA CUISINIÈRE PROVENÇALE

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК ДУБЛИНСКОГО ЗАЛИВА

Salade de Queues de Langoustines

Способ вскрытия морского ежа дан на стр. 55. Икра извлекается чайной ложкой. Если нет свежей фасоли, используйте сушеную, предварительно замочив ее на ночь и отварив 1,5—2 часа до мягкости.

На 4 порции

Хвостов креветок Дублинского залива (отварите)	24
Свежей белой фасоли	250 г
Кресс-салат	
Морских ежей (выньте икру и протрите ее через мелкое сито)	24
Майонеза *(стр. 166),* приготовленного из арахисового масла	300 мл

Фасоль отварите в течение 40—45 минут, выньте и дайте стечь. Смешайте горячую фасоль с креветками и добавьте несколько листочков кресс-салата. Добавьте в майонез пюре из икры морских ежей. Приправьте салат майонезом и подавайте.

RAYMOND THUILIER AND MICHEL LEMONNIER
RECETTES DE BAUMANIERE

САЛАТ ИЗ УСТРИЦ И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ИЛИ ЗОБНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Способ вскрытия устриц дан на стр. 55.

На 8—10 порций

Вскрытых устриц (сок сохраните)	600 мл
Железы (отварите, остудите и нарежьте кубиками)	2
Соуса «винегрет» *(стр. 165),* приготовленного из лимонного сока	100 мл
Майонеза	200 мл
Листья салата-латука, 1 пучок кресс-салата или нарезанный огурец, по желанию (приправьте соусом «винегрет»)	

Отварите устрицы, нагрев их до точки кипения в их собственном соку. Остудите, дайте стечь и разрежьте каждую пополам. Маринуйте железы и устриц в соусе «винегрет» в течение по крайней мере получаса. Дайте им стечь и смешайте с майонезом. Подайте на слое салатных листьев или в окружении нарубленных огурцов.

JANET McKENZIE HILL
SALADS, SANDWICHES AND CHAFING-DISH DAINTIES

САЛАТ ИЗ УСТРИЦ И СЕЛЬДЕРЕЯ

Способ вскрытия устриц дан на стр. 55.

По желанию вместо сельдерея можно использовать нашинкованную капусту *(стр. 18).*

На 4 порции

Живых устриц (выньте из раковин, сок сохраните)	24
Растительного масла	6 ст. л.
Лимонного сока	2 ч. л.
Соль и перец	
Розетка сельдерея (мелко нарубите)	1
Маринованных семян настурции или каперсов	1—2 ст. л.
Майонеза *(стр. 166)*	200 мл
Листья салата-латука	
Мелкие корнишоны	

Отварите устрицы, нагрев их до точки кипения в их собственном соку. Остудите, дайте стечь и, если они крупные, разрежьте пополам.

Перемешайте их в растительном масле, затем в лимонном соке, посыпьте солью и перцем и хорошо охладите. Непосредственно перед подачей на стол вновь дайте хорошо стечь, добавьте сельдерей и семена настурции или каперсы. Смешайте с майонезом. Подавайте на салатных листьях, украсьте почти полностью разрезанными вдоль и раскрытыми наподобие веера корнишонами.

JANET McKENZIE HILL
SALADS, SANDWICHES AND CHAFING-DISH DAINTIES

САЛАТ ИЗ УСТРИЦ

Способ вскрытия устриц дан на стр. 55.

На 4 порции

Живых устриц (отделите мясо от раковин)	24
Яиц (сварите вкрутую, желтки разомните, белки мелко нарубите)	5
Кочан салата-латука (вымойте и тщательно обсушите)	1
Майонеза *(стр. 166)*	400 мл

Бланшируйте устриц в кипящей воде около 1 минуты до набухания, затем сразу же опустите в холодную воду. Выньте и дайте стечь.

На длинное блюдо уложите слой листьев салата-латука. Сверху поместите устрицы и покройте их майонезом. Посыпьте сначала размятыми желтками, а затем нарубленными белками.

Салат не должен долго стоять перед подачей, так как в противном случае он станет водянистым.

RESIPES FOR SEAFOOD

САЛАТ ИЗ ОСЬМИНОГА, КАРАКАТИЦЫ ИЛИ КАЛЬМАРА

La Salade de Poulpes, Seiches ou Encornets

Автор предлагает следующие варианты этого рецепта: когда головоногие во время варки начнут впитывать собственный сок, добавьте щепотку молотого шафрана; или добавьте в салат три очищенных от кожицы и семян размятых помидора и перемешайте с рисом, а перед подачей добавьте оливковое масло.

На 6 порций

Мелких осьминогов, каракатиц или кальмаров (почистите и нарежьте на кусочки размером около 2 см)	1,5 кг
Соль	
Оливкового масла	около 150 мл
Лимонов (отожмите и процедите сок)	4

Перец	
Риса (отварите и дайте остыть)	250 г

Поместите кусочки осьминогов, каракатиц или кальмаров в тяжелую кастрюлю и заправьте солью. Закройте крышкой или перевернутой тарелкой и поставьте на 15—20 минут на средний огонь, пока головоногие не дадут сок. Когда они полностью покроются красным соком, уменьшите нагрев, закройте и варите на медленном огне до полного испарения жидкости. Увеличьте нагрев, добавьте около 3 ст. л. оливкового масла и немного обжарьте, чтобы они обсохли. Переложите мясо в неглубокое блюдо, сбрызните лимонным соком и приправьте перцем. Дайте остыть и затем поставьте в холодильник. Когда смесь охладится, образуется прозрачное розовое желе.

Подавайте салат очень холодным вместе с рисом и оставшимся оливковым маслом или перед подачей перемешайте все вместе.

JACQUES MÉDECIN
LA CUISINE DU COMTE DE NICE

НЕБОЛЬШИЕ ОСЬМИНОГИ, КАРАКАТИЦЫ И КАЛЬМАРЫ В ОЛИВКОВОМ СОУСЕ

Insalata di Moscardini

Москардини — это распространенный в Средиземноморье тип небольшого осьминога. Можно использовать любого другого небольшого осьминога (большого придется отбивать и до 3-х часов отваривать).

6 порций

Мелких осьминогов, каракатиц или кальмаров (почистите и промойте)	1,2 кг
Воды	1 л
Уксуса	2 ст. л.
Луковица	1
Черешковый сельдерей	1
Дольки чеснока	2
Соль	

Оливковый соус

Оливкового масла	150 мл
Лимонного сока	3 ст. л.
Соль	
Сушеный лавровый лист (измельчите в порошок)	1
Соленых маслин (удалите косточки и разотрите в пюре)	50 г

Вылейте воду и уксус в кастрюлю, добавьте лук, сельдерей и чеснок. Доведите до кипения, посолите и положите осьминогов, каракатиц или кальмаров. Закройте и варите на медленном огне 20—25 минут. Перед тем как снять с огня, проверьте мягкость вилкой. Смешайте ингредиенты соуса. Выньте головоногих из кастрюли и порежьте на маленькие кусочки. Поместите кусочки на блюдо, полейте соусом и подавайте к столу.

LUIGI VOLPICELLI AND SECONDINO FREDA
L'ANTIARTUSI

АРОМАТНЫЕ КАЛЬМАРЫ, ТУШЕННЫЕ В ВИНЕ ПО-КИПРСКИ

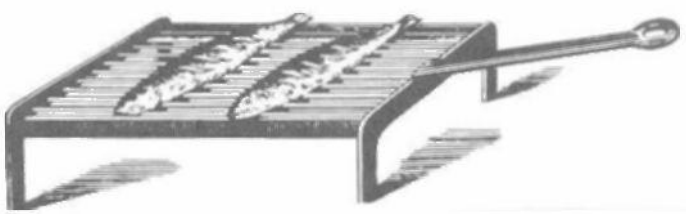
Kalamarakia Krasala Kypriotika

На 6—8 порций

Мелких кальмаров (натрите солью и вымойте)	500 г
Оливкового или кукурузного масла	4 ст. л.
Луковиц (очистите и нарежьте колечками)	3
Уксуса	4 ст. л.
Сухого красного вина	100 мл
Черешков корицы	2
Целых почкек гвоздики	4
Лавровый лист	1
Свежесмолотый перец	

В кастрюле на среднем огне разогрейте масло, положите кальмаров, лук и медленно обжарьте около 10 минут, пока лук не станет прозрачным. Налейте уксус и вино, затем добавьте остальные ингредиенты. Залейте водой почти вровень с кальмарами и варите на низком огне, не закрывая и периодически помешивая, пока они не станут мягкими и все вино не впитается — около 1—1,25 часа. Удалите специи и лавровый лист. Нарежьте кальмаров на небольшие кусочки. Подавайте теплыми или холодными.

VILMA LIACOURAS CHANTILES
THE FOOD OF GREECE



ЖЕЛЕ, ЗАЛИВНЫЕ БЛЮДА И МУССЫ

ЗАЛИВНОЙ УГОРЬ

Угри продаются живыми. Оглушите их, ударив головой о край стола. Разрежьте кожу вокруг головы. Сначала освободите кожу пинцетом, затем снимите ее, как перчатку. После этого удалите внутренности.

На 8 порций

Угря (снимите кожу, удалите внутренности, промойте и нарежьте на кусочки длиной 5 см)	2 кг
Ледяной воды	1,25 л
Лавровых листьев	3
Лимон (нарежьте ломтики)	1
Луковица (нарежьте ломтиками)	1
Соль и перец	
Тертый мускатный орех	
Смесь специй или душистый перец	
Порошкообразного желатина (растворите в небольшом количестве воды)	40 г
Нарубленного шнит-лука или петрушки	1 ст. л.

Поместите кусочки угря в кастрюлю и налейте ледяную воду. Медленно нагрейте до кипения, затем тщательно удалите пену. Добавьте лавровый лист, лимон, лук, соль, перец, мускатный орех, специи и варите на медленном огне до готовности — около 15 минут. Затем удалите из бульона весь жир и пену и процедите его в другую кастрюлю. Подмешайте желатин. Каждый кусочек угря разрежьте вдоль пополам, удалите кости и нарежьте маленькими кубиками. Поместите кубики в миску или небольшую форму, посыпьте нарубленными шнит-луком и петрушкой, залейте бульоном и поставьте в холодильник. Подайте на слое салата.

IRISH RECIPES TRADITIONAL AND MODERN

РУССКИЙ САЛАТ В ФОРМЕ

Salade Moulée à la Russe

Этот изысканный салат демонстрирует, как можно использовать остатки мяса. Перечисленные ингредиенты не обязательны, выбор зависит от вашего вкуса. В XIX веке в такого рода заливное ради украшения было принято добавлять трюфели, однако при этом их вкус в значительной степени смягчался. Использованный в этом рецепте соус ремулада — это майонез (с. 166), к которому добавлены корнишоны, каперсы, зеленый лук, кервель и нарубленный эстрагон.

На 6—8 порций

Отварного белого мяса цыпленка (нарежьте кубиками)	60 г
Отварного мяса грудки куропатки или тетерева (нарежьте кубиками)	60 г
Вареного окорока (нарежьте кубиками)	60 г
Холодной жареной говядины (нарежьте кубиками)	60 г
Средний трюфель, по желанию (нарежьте кубиками)	1
Филе анчоусов (нарежьте кубиками)	6
Копченой семги (нарежьте кубиками)	60 г
Перец и соль	
Лимонный сок	
Мелко нарубленного кервеля	1 ст. л.
Мелко нарубленного эстрагона	1 ч. л.
Моркови (нарежьте кружочками или в виде кубиков и слегка отварите)	60 г
Корневого сельдерея (нарежьте кружочками или в виде кубиков и слегка отварите)	60 г
Восковая картофелина (нарежьте кружочками или в виде кубиков и слегка отварите)	1
Кончиков спаржи (слегка отварите)	60 г
Стручковой фасоли (нарежьте по диагонали на кусочки длиной 5 см и отварите в течение 1 минуты)	60 г
Очищенного молодого горошка (быстро отварите)	60 г
Огурца (удалите семена и нарежьте кружочками или в виде кубиков)	1/2
Соленых белых грибов (быстро отварите в очень соленой воде и нарежьте кубиками)	30
Небольшая отварная свекла (нарежьте кружочками или в виде кубиков)	1
Соуса ремулада	1/4 л
Пикулей в остром соусе	1 ст. л.
Желе *(стр. 74)*	1/2 л
Яйца (сварите вкрутую)	4
Икра	

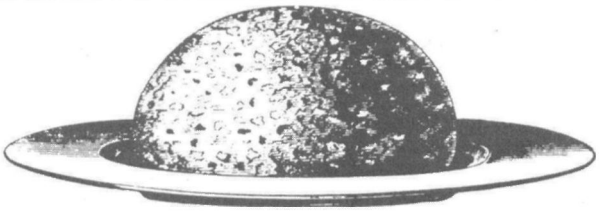
Приправьте мясо цыпленка, куропатки, окорок, говядину, трюфель, филе анчоусов и копченую семгу перцем, солью и лимонным соком, затем посыпьте кервелем и эстрагоном.

Тем временем приготовьте овощи. Заправьте их перцем, солью, небольшим количеством ремулады и пикулями. Выложите мясо на сито, дайте стечь и смешайте с овощами. Добавьте немного расплавленного желе и добавьте по вкусу приправы. Поместите форму для шарлотки на наколотый

лед и полейте дно и бока расплавленным желе. Украсьте овощами, укрепив их с помощью желе, и охладите до застывания. Заполните форму оставшимся салатом, залейте бульоном и охлаждайте на расколотом льду 2 часа или поместите на 3—4 часа или на ночь в холодильник.

Переверните салат из формы на круглое блюдо. Основание украсьте крутыми яйцами, разрезанными вдоль пополам и наполненными икрой вместо желтка, а между ними положите нарубленное желе.

JOSEPH FAVRE
DICTIONNAIRE UNIVERSEL DE CUISINE PRATIQUE



ЗАЛИВНОЕ ИЗ СПАРЖИ СО СЛИВКАМИ

Crème d'Asperges

Чем больше мякоти спаржи используется в соусе, тем лучше. Поэтому, если для этих целей истратить несколько дополнительных головок спаржи, блюдо только улучшится.

На 6 порций

Достаточно толстых черешков спаржи (очистите)	около 2,5 кг
Соль	
Сливочного масла	15 г
Пастеризованного молока	300 мл

Соус кустард

Сырых яйца	2
Яичный желток	1
Двойных сливок	150 мл
Кресс-салат	

Измерьте глубину 900-мл формы для шарлотки и обрежьте по этой длине 30 черешков спаржи. Оставшиеся зеленые части нарежьте на спаржевый горох — мелкие кусочки размером с крупные горошины. Положите 30 подрезанных черешков в кипящую, слегка подсоленную воду со сливочным маслом. Проварите в течение 4—5 минут до частичной готовности, затем дайте стечь и остыть. Быстро отварите в той же воде спаржевый горох, откиньте его на сито и дайте остыть. Отвар сохраните. Нарежьте оставшиеся черешки спаржи соломкой и поместите их вместе с молоком в сохраненный отвар. Прокипятите смесь 30 минут, чтобы экстрагировать из спаржи как можно больше вкусовых веществ, затем процедите жидкость и дайте ей остыть. Если возможно, отожмите из спаржи мякоть и добавьте ее в отвар.

Для приготовления соуса взбейте сырые яйца и дополнительный желток. Вбейте процеженный отвар, полученную смесь процедите и снимите пену. Обильно смажьте форму сливочным маслом, покройте дно спаржевым горохом, а по бокам поставьте отрезанные черешки острым концом вниз, так чтобы после переворачивания формы кончики были как можно выше. Черешки должны касаться друг друга. После этого добавьте в смесь для соуса сливки и вылейте ее в форму. Поставьте форму в пароварку и поместите ее на 40—45 минут в предварительно прогретую до 150°С духовку. После остывания, но до застывания сливочного масла, переверните форму на блюдо. Украсьте кресс-салатом, подавайте очень холодным.

COL. A. R. KENNEY-HERBERT
PICNICS AND SUPPERS

МИДИИ В ЖЕЛЕ

Les Aspics de Moules Mère Besson

На 4 порции

Живых мидий (соскребите наросты, удалите «бороды»)	около 30
Белого вина	100 мл
Майонеза *(с. 166)*	300 мл
Корнишонов (нарубите)	3 или 4
Нарубленной петрушки	1 ст. л.
Каперсов	1 ст. л.
Соль и перец	
Желатина	15 г
Ниццианских оливок (по желанию)	100 г

Положите мидии в кастрюлю с вином. Закройте и поставьте на сильный огонь, пока раковины не откроются. Выньте и отделите мякоть от раковин, жидкость сохраните.

Приготовьте соус ремулада, добавив к густому майонезу корнишоны, петрушку, каперсы, соль и перец. Отмерьте 200 мл сохраненного отвара и растворите в нем желатин. В соус ремулада добавьте мидии, затем, быстро перемешивая, так как соус быстро загустевает, добавьте теплое желе. Вылейте смесь в предварительно увлажненные индивидуальные формы и поставьте их в холодильник. Выложите застывшие желе на блюдо, украсьте оливками или, по желанию, чем-либо другим.

JOSÉPHINE BESSON
LA MÈRE BESSON «MA CUISINE PROVENÇALE»

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА И ЯЗЫКА

На 4 порции

Шпината (отварите в соленой кипящей воде в течение примерно 2-х минут, дайте стечь и очень мелко нарубите)	500 г
Круглых ломтиков холодного отварного или тушеного языка	4
Соли	1/4 ч. л.
Паприка	
Растительного масла	1 ст. л.
Лимонного сока	1 ст. л.
Соуса тартар *(с. 166)*	3 ст. л.
Рубленой петрушки	2 ч. л.
Ломтики лимона	

Заправьте шпинат солью, паприкой, растительным маслом и лимонным соком. Спрессуйте его в смоченные маслом формы или чашки, диаметр которых немного меньше размеров ломтиков языка.

Когда шпинат остынет, переверните его на ломтики мяса и с помощью кулинарного шприца выдавите на вершине каждой формы звезду из соуса тартар. Гарнируйте петрушкой и ломтиками лимона.

JANET McKENZIE HILL
SALADS. SANDWICHES AND CHAFING-DISH DAINTIES

СВЕЖИЕ ОВОЩИ В ЖЕЛЕ ИЗ ТРАВ

Это блюдо можно приготовить за J или 2 дня до использования.

На 8—10 порций

Некрупной моркови (нарежьте тонкими ломтиками)	500 г
Соль	
Зеленого лука, только белые части (нарежьте)	200 г
Спаржи (очистите и нарежьте 5-мм кусочками)	1 кг
Желатинового мясного бульона *(стр. 166)*	1,5 л
Листья петрушки или кровохлебки	
Майонез на травах *(стр. 166)*	

В большом количестве хорошо подсоленной воды отварите до мягкости (но не разваривайте) морковь — примерно 5—10 минут. Выньте ее шумовкой и положите в миску. В той же воде в течение 2—3 минут отварите зеленый лук. Выньте его и сложите во вторую миску. В той же воде на сильном огне проварите в течение 2—3 минут спаржу, пока она не размягчится, но еще останется светло-зеленой. Выложите спаржу в третью миску и оставьте все овощи остывать.

На дно двухлитрового блюда для суфле налейте слоем 5 мм холодного желатинового бульона. Сверху положите для украшения листочки петрушки или кровохлебки и поставьте в холодильник. Сохраняйте оставшийся бульон холодным. Когда бульон в форме застынет, добавьте слой моркови, затем слой лука и слой спаржи. Залейте оставшимся бульоном и поставьте в холодильник для полного застывания. Затем переверните из формы на блюдо и подайте с майонезом на травах.

JUDITH OLNEY
SUMMER FOOD

ОГУРЕЧНЫЙ МУСС МИССИС СТЕФЕНСОН

Этот рецепт принадлежит госпоже Виктории Стефенсон, которая готовит разнообразные муссы и салаты для продуктовых магазинов Джастина де Бланка в Лондоне. Чтобы подчеркнуть вкус этого роскошного холодного блюда, всегда подавайте к нему хлеб из ржаной или цельносмолотой муки.

На 6 порций

Большого огурца (очистите, удалите семена и нарежьте мелкими кубиками)	1/2
Соли	1,5 ст. л.
Эстрагонового или винного уксуса	3 ст. л.
Взбитых сливок 300 мл или по 150 мл одинарных и двойных сливок	
Желатина (растворите в 6 ст. л. горячей воды)	15 г
Творога (измельчите) 500 г или по 250 г тертого домашнего и сливочного сыра	
Сахарная пудра (по желанию)	
Свежесмолотый черный перец	
Нарубленных шнит-лука и петрушки	по 1 ст. л.
Мелко нарубленного зеленого лука	4 ст. л.

В миске хорошо перемешайте огурцы, соль и уксус. Выложите содержимое на дуршлаг, сверху положите тяжелую тарелку и оставьте по крайней мере на 1 час. Снимите тарелку, выложите огурцы на тонкую ткань и хорошо отожмите.

В растворенный желатин постепенно вбейте сливки, пока смесь не станет очень густой, но не крутой. Добавьте сыр и подмешайте огурцы.

Попробуйте и, если необходимо, добавьте (но не переложите) уксус и соль. Иногда, чтобы оттенить вкус можно добавить щепотку сахарной пудры — это зависит от того, насколько хороши огурцы. Намелите в миску большое количество черного перца и обильно посыпьте нарубленным шнит-луком, петрушкой и зеленым луком, с тем чтобы получилась пестрая смесь. Выложите салат в смоченную маслом декоративную форму и поставьте на ночь в холодильник. После застывания переверните из формы на блюдо.

JANE GRIGSON
JANE GRIGSON'S VEGETABLE BOOK

ТРОЙНОЙ МУСС

Trois Mousses

Для данного рецепта нужно иметь в общей сложности около 1 л мясного желе или желатинового бульона и около 1/2 л двойных сливок.

На *8—10 порций*

Мусс из мяса цыпленка

Цыпленок (поджарьте в течение примерно 45 минут или до готовности ножек и частично охладите)	1, 5 кг
Желатинового мясного бульона *(стр. 166)* (расплавьте)	300 мл
Соль и перец	
Свеженатертый мускатный орех	
Двойных сливок (полувзбейте)	1/4 л

Щавелевый мусс

Щавеля (отберите, промойте, проварите несколько секунд и дайте стечь)	300 г
Сливочного масла	30 г
Желатинового мясного бульона *(стр. 166)* (расплавьте)	150—200 мл
Соль и перец	
Двойных сливок (полувзбейте)	100—150 мл

Томатный мусс

Твердых спелых помидоров (очистите от кожицы и семян и нарубите) или консервированных томатов (дайте стечь)	600 г
Луковица среднего размера (мелко нарубите)	1
Сливочного масла	15 г
Белого вина	5—6 ст. л.
Сахара	1/2 ч. л.
Соль и перец	
Кайенский перец	
Желатинового мясного бульона *(стр. 166)* (расплавьте)	150—200 мл
Двойных сливок (полувзбейте)	100—150 мл

Желе

Желатинового мясного бульона *(стр. 166)*	1/4 л

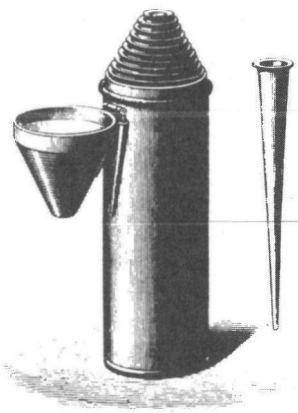
Снимите кожу с ножек и грудки цыпленка и срежьте мясо с костей: у вас должно получиться около 600 г мяса. Остатки цыпленка и сок, образовавшийся после жарки, можно использовать для приготовления плова. Растопите мясо в ступке, понемногу добавив примерно половину расплавленного, но не горячего бульона. Приправьте солью, перцем и лишь слегка мускатным орехом. Пропустите смесь через мясорубку. Энергично взбивая, добавьте оставшийся бульон. Наконец, введите сливки. Распределите смесь ровным слоем на дне прозрачной стеклянной миски и поставьте ее в холодильник до застывания — примерно на 1 час.

Для приготовления щавелевого мусса положите щавель в сковороду со сливочным маслом и, периодически помешивая деревянной ложкой, осторожно тушите его без соли 20 минут, пока он не станет довольно сухим. Добавьте около двух третей расплавленного бульона и, помешивая, уменьшите объем жидкости несколько более, чем наполовину, так чтобы смесь превратилась в однородное полужидкое пюре. В полученную массу намелите перец, пропустите ее через мелкое сито в миску и вмешайте оставшийся бульон. Попробуйте, достаточно ли соли, помня, что после добавления сливок она уменьшится. Поставьте миску в емкость с наколотым льдом и мешайте, пока смесь не начнет загустевать. Подмешайте сливки. Распределите щавелевый мусс по поверхности застывшего мусса из мяса цыпленка и вновь поставьте в холодильник.

Для приготовления томатного мусса аккуратно в течение 15—20 минут обжарьте в сливочном масле лук, пока он не станет мягким и слегка желтоватым. Добавьте вино и выпарите его на большом огне: дно кастрюли должно стать почти сухим. Добавьте томаты, сахар, немного соли и перца и щепотку кайенского перца. Время от времени помешивая, варите, не закрывая, 30 минут на маленьком огне. Затем добавьте примерно половину бульона и, помешивая, выпарите на сильном огне, уменьшив объем смеси наполовину. С помощью деревянного пестика пропустите смесь через мелкое сито, затем введите оставшийся бульон. Поместите миску на лед и мешайте, пока содержимое не начнет загустевать. Непосредственно перед застыванием добавьте сливки. Вылейте смесь томатного мусса на застывший слой щавелевого и поставьте в холодильник до полного застывания всех муссов — на 1—2 часа.

Тем временем расплавьте 1/4 л желатинового бульона и дайте ему остыть почти до комнатной температуры. Облейте застывший томатный мусс жидким желе и поставьте в холодильник на несколько часов или на ночь.

RICHARD OLNEY
SIMPLE FRENCH FOOD



МУСС ИЗ РАКОВ

На 4 порции

Живых раков (вымойте)	1 кг
Сливочного масла	100 г
Большая луковица (мелко нарубите)	1
Моркови (мелко нарубите)	2
Черешок сельдерея, по желанию (мелко нарубите)	1
Лавровый лист (измельчите)	1
Измельченного тимьяна или смеси тимьяна, душицы, чабера и майорана	1 ч. л.
Коньяка	4 ст. л.
Сухого белого вина	400 мл
Кайенский перец	
Желатина (размягчите в 2 ст. л. холодной воды)	30 г
Рыбного бульона *(с. 167)*	около 3/4 л
Муки	2 ст. л.
Двойных сливок	1/4 л
Яичный белок и измельченная скорлупа	1
Нарубленного свежего эстрагона	1 ч. л.
Шерри, портвейна или мадеры	4 ст. л.
Листьев эстрагона	8—10

В большой кастрюле растопите 30 г сливочного масла, добавьте нарубленные овощи, измельченные травы и приправьте их солью. Периодически помешивая, готовьте на слабом огне в течение 10 минут, пока овощи не станут мягкими, но цвет их не изменится. Увеличьте нагрев, добавьте коньяк, вино и затем раков. Приправьте кайенским перцем, закройте и, периодически помешивая, варите на маленьком огне 8—10 минут. Затем дайте остыть.

Когда раков можно будет взять в руки, выберите 6 наиболее красивых экземпляров и сохраните их для гарнира. Остальных очистите, хвосты сохраните, осколки панцирей хорошо измельчите в ступке, сначала отдельно, а затем с 50 г сливочного масла.

Добавьте в рыбный бульон размягченный желатин и, помешивая, нагрейте его, пока тот не растворится. В маленькой кастрюле приготовьте смесь из оставшегося масла и муки, вбейте половину бульона, доведите до кипения и, не закрывая, варите на медленном огне около 40 минут, периодически удаляя образующуюся на поверхности пленку. Этот соус велоте должен уменьшить свой объем наполовину. Добавьте в соус измельченные панцири и сливочное масло. Помешивая, доведите до кипения и пропустите порциями сначала через крупную решетку мельницы, а затем через сито.

Выложите пюре в установленную на накрошенный лед миску и перемешайте, пока оно не начнет загустевать. Взбейте сливки, чтобы они стали пенистыми, но не густыми, вмешайте их в загустевающее пюре и вылейте эту смесь в неглубокое блюдо. Охладите мусс до полного застывания.

Для приготовления прозрачного желе взбейте в пену яичные белки и добавьте их в оставшийся в кастрюле бульон. Добавьте измельченные скорлупки и эстрагон. Пока жидкость закипает, взбивайте ее, затем дайте ей закипеть 3 или 4 раза в течение 6—7 минут, прекращая взбивание и уменьшая нагрев, чтобы она не перелилась через край. Вылейте смесь в сито, накрытое смоченной холодной водой и отжатой тонкой тканью. Дайте процеженному и очищенному бульону остыть, затем, когда он станет теплым, добавьте в него шерри, портвейн или мадеру.

Целых раков перевяжите или просто расставьте наподобие часовых по поверхности мусса, остальную поверхность гарнируйте очищенными хвостами. Покройте все бульоном, наливая его небольшими порциями в маленькую миску, ставя на лед, перемешивая до загустевания и затем быстро выкладывая на поверхность мусса, раков и хвосты. Поставьте мусс в холодильник примерно на 10 минут. После того как первый слой застынет, уложите простой узор из листьев эстрагона. Перед этим эстрагон нужно погрузить в кипящую воду, обсушить на полотенце и перед укладыванием окунуть каждый листочек в бульон. Вновь поставьте мусс охлаждаться. Продолжайте наносить и охлаждать слои глазури, пока не будет использован весь бульон. Подавайте хорошо охлажденным. По желанию можно поставить блюдо на лед.

PETITS PROPOS CULINAIRES

МУСС ИЗ ПЕЧЕНИ ЦЫПЛЕНКА

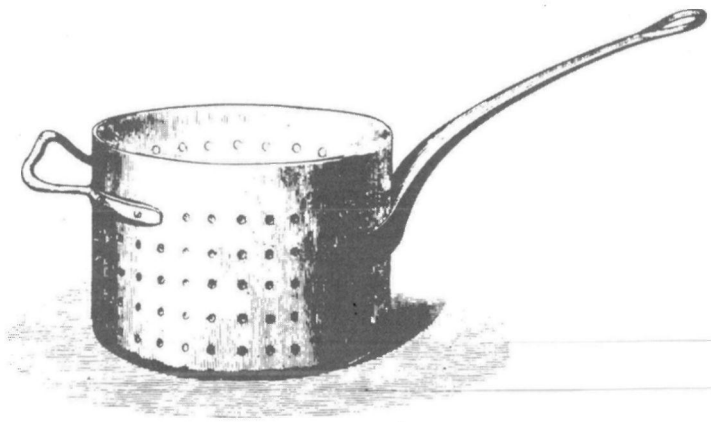
На 4 порции

Печени цыпленка (срежьте зеленые пятна)	250 г
Шалот или маленькая головка репчатого лука (мелко нарубите)	1
Сливочного масла (размягчите)	125 г
Соль и свежесмолотый перец	
Молотый душистый перец	
Смеси тимьяна, чабера, майорана и душицы	1/2 ч. л.
Коньяка	2 ст. л.
Двойных сливок	150 мл

Аккуратно тушите шалот или репчатый лук примерно в одной трети сливочного масла до мягкости (цвет их не должен измениться). Увеличьте нагрев, добавьте печень и быстро обжарьте ее, приправив солью, изрядным количеством перца, небольшой щепоткой душистого перца и травами. Когда печень снаружи станет серой (но еще останется недожаренной), добавьте коньяк. Наклоните кастрюлю, чтобы поджечь коньяк, затем снимите ее с огня.

Пропустите некоторое количество печени и ее сока через мелкое сито, добавьте оставшееся сливочное масло и продолжайте протирать печень, соскребая ее время от времени с нижней части сита. Должно получиться теплое, слегка жидкое пюре. Взбейте сливки, пока они не станут пенистыми и наполовину загустеют, и подмешайте их в пюре. Сливки нельзя взбивать до густоты, иначе мусс будет сухим и ватным, а не влажным и бархатистым. Перед подачей на стол охладите.

PETITS PROPOS CULINAIRES



КАПУСТА И АНАНАС ЗАЛИВНЫЕ

На 4 порции

Среднего кочна молодой капусты (тонко нашинкуйте)	1/2
Ломтика ананаса (нарежьте кубиками)	3
Мелко нарубленного лука	1 ч. л.
Очищенного ореха-пекана (нарубите)	60 г
Сладкого зеленого или красного перца (снимите кожицу, удалите семена и нарежьте кубиками)	60 г
Майонеза *(стр. 166)*	около 1/4 л
Соль	
Кочан кресс-салата	1
Мелко нарубленных каперсов	около 1 ст. л.

Смешайте капусту, лук, пекан, ананас и кубики перца с большей частью майонеза. Добавьте соль по вкусу. Спрессуйте смесь во влажную литровую форму и охладите в холодильнике. Перед подачей на стол переверните форму на слой хрустящих листьев кресс-салата, уложенных на дно круглого блюда. Украсьте полосками выдавленного из кулинарного шприца оставшегося майонеза и посыпьте каперсами.

LOUIS P. DE GOUY
THE GOLD COOK BOOK

СТАНДАРТНЫЕ СОСТАВЫ

СОУС «ВИНЕГРЕТ»

Количественное соотношение уксуса и растительного масла может изменяться в зависимости от крепости уксуса (стр. 8) и степени остроты блюда, которое нужно заправить (стр. 12). Нормальная пропорция такова: одна часть уксуса на 4 или 5 частей масла. По желанию вместо уксуса можно использовать лимонный сок.

Для 150 мл соуса

Соли	1 ч. л.
Свежесмолотого перца	1/4 ч. л.
Винного уксуса	2 ст. л.
Оливкового масла	100 мл

Положите соль и перец в небольшую миску. Добавьте уксус и перемешайте до полного растворения соли. Затем подмешайте оливковое масло.

Чесночный соус «винегрет». Перед добавлением уксуса растолките в пюре половину дольки чеснока, соль и перец.

Горчичный соус «винегрет». Смешайте 1 ч. л. горчицы типа дижоской с солью и перцем. Количество горчицы выбирается по вкусу, а также зависит от заправляемого блюда. Добавьте уксус и перемешивайте, пока горчица не разойдется, затем добавьте масло.

Томатный соус «винегрет». В готовый соус «винегрет» добавьте 2 ст. л. отварного выпаренного пюре из томатов.

Зеленый соус «винегрет». Перед добавлением масла подмешайте 2 ст. л. отжатого и пропущенного через сито отварного шпината и 1 ст. л. мелко нарубленной зелени (*см. стр. 166)* и мелко нарубленного кресс-салата.

Соус «винегрет» с яйцом. Перед добавлением масла подмешайте желток сваренного в мешочек яйца. Белок можно нарубить и также добавить в приготовленный соус.

Другие варианты. Любую разновидность соуса «винегрет» можно смешать с нарубленной свежей зеленью (например, петрушкой, кервелем, эстрагоном, шнит-луком, базиликом, мятой, майораном или иссопом), каперсами, нарубленным шалотом или тонко нарезанными корнишонами. Можно добавить сок жареного сладкого перца или, если готовится заправка для мясного салата, 1—2 ст. л. обезжиренного сока жареного мяса.

МАЙОНЕЗ

Чтобы избежать свертывания, яичные желтки и масло должно иметь комнатную температуру и масло сначала следует добавлять постепенно. Количественное соотношение желтков и оливкового масла выбирается по вкусу. Готовый майонез можно хранить в закрытом сосуде в кладовой несколько дней. Перед использованием его нужно хорошо перемешать.

Для 1/ 2 л майонеза

Яичных желтка	3
Соль и белый перец	
Винного уксуса или лимонного сока	1 ст. л.
Оливкового масла	около 1/2 л

Поместите яичные желтки в миску. Приправьте небольшим количеством соли и перца и взбивайте 1 минуту, пока желтки не побледнеют. Добавьте уксус или лимонный сок и взбивайте, пока он хорошо не смешается. Непрерывно взбивая, добавьте, сначала по капле, оливковое масло. Когда соус начнет густеть, ритмично взбивая, влейте оставшееся масло тонкой непрерывной струйкой. Майонез должен иметь мягкую, но густую консистенцию и сохранять форму при накладывании. Если он слишком густой, добавьте 1—2 ч. л. уксуса, лимонного сока или теплой воды.

Зеленый майонез. Отварите в течение 1—2 минуты 125 г листьев шпината. Дайте стечь, освежите их холодной водой и отожмите руками. Мелко нарубите шпинат, пропустите его через сито или измельчите в кухонном комбайне. Подмешайте пюре в приготовленный майонез вместе с 1 ст. л. смеси из нарубленных шнит-лука, кервеля, эстрагона и петрушки.

Чесночный майонез. В ступке растолките в пасту 2 или 3 дольки чеснока и крупную соль. Перед добавлением масла хорошо перемешайте их с желтками и уксусом или лимонным соком.

Майонез с горчицей. Добавьте к желткам 1—2 ч. л. дижонской горчицы, уксус или лимонный сок, или же подмешайте горчицу к готовому майонезу.

Майонез на травах. Подмешайте в готовый майонез примерно по 1 ч. л. мелко нарубленных эстрагона, шнит-лука, кервеля и петрушки.

СОУС ТАРТАР

Добавьте в приготовленный майонез (вверху) по 2 ст. л. (или больше, в зависимости от вкуса) мелко нарубленных кислых корнишонов, каперсов и мелко нарубленную зелень (французский термин fines herbs: смесь мелконарубленных свежих трав, которая всегда включает петрушку, а также один или несколько других типов зелени, например, кервель, эстрагон и шнит-лук).

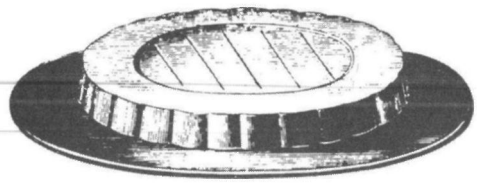
СОУС ИЗ ЛИМОННОГО СОКА и СЛИВОК

Для некоторых блюд, например, для салатов, содержащих фрукты или огурцы, лимонный сок можно предварительно ароматизировать, настояв в нем в течение 15—20 минут 6—8 измельченных свежих листьев мяты. Для салатов из рыбы или огурцов можно добавить укроп. Для салатов из куриного мяса или ветчины в приправленный лимонный сок можно предварительно подмешать 1—2 ч. л. или больше дижонской горчицы.

Для 1/4 л соуса

Большой лимон (отожмите и процедите сок)	1
Двойных сливок	200 мл
Соли	около 1 ч. л.
Белого перца	1/4 ч. л.

В миску поместите соль и перец. Добавьте лимонный сок и перемешайте до растворения соли. Постоянно помешивая, постепенно влейте сливки, с тем чтобы образовался однородный соус. Попробуйте соленость. Используйте сразу же после приготовления.



ЖЕЛАТИНОВЫЙ МЯСНОЙ БУЛЬОН

Этот желатиновый бульон будет храниться в холодильнике до 1 недели. Однако чтобы он не испортился, его следует каждые несколько дней доводить до кипения. В морозильнике или после стерилизации он может храниться в течение нескольких месяцев.

Для 2 л бульона

Телячий сустав	1
Телячьих ножек	2
Свиной кожи	250 г
Обрезков говядины (по желанию)	1 кг
Куриных ножек, крыльев и спинок	250 г
Воды	3 л
Соль	
Луковицы (стебель с двумя головками)	2
Моркови	2
Целая головка чеснока	1
Букет-гарни, включающий лук-порей и сельдерей	1

Отварите в течение 2—3 минут телячьи ножки и свиную кожу. Промойте их и дайте стечь. На дно большой кастрюли

поместите подставку или проволочную решетку. Положите кусочки телячьих суставов, ножки, кожу, обрезки говядины (если используются), куриные ножки, крылья и спинки. Полностью залейте ингредиенты холодной водой и доведите до кипения на низком огне. По мере образования пены удаляйте ее большой неглубокой ложкой. Продолжайте снимать пену до тех пор, пока она не перестанет образовываться. Посолите и добавьте лук, морковь, чеснок и букет-гарни. Закройте, оставив крышку слегка приоткрытой, уменьшите огонь до очень низкого и варите около 5 часов. В случае необходимости используйте для уменьшения нагрева огнеупорную подставку.

Процедите бульон через дуршлаг с влажным муслином, дайте ему остыть и затем поставьте на ночь в холодильник до застывания. Ложкой удалите с поверхности желе слой жира и затем сотрите остатки влажной тканью.

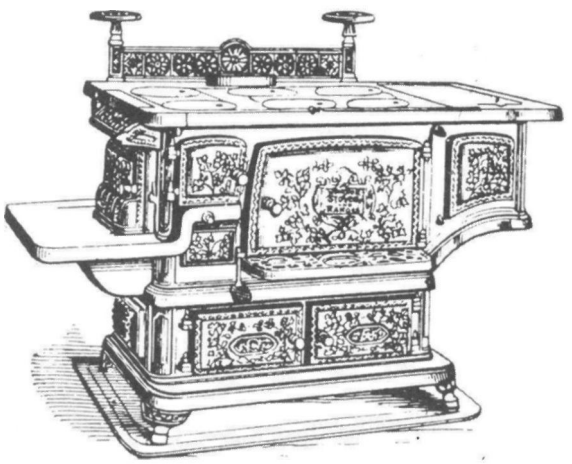
РЫБНЫЙ БУЛЬОН

Если бульон будет использоваться как желе, выбирайте рыбу, богатую желатином, такую, как тюрбо, белокорый палтус или морской черт. Можно использовать и менее богатую желатином рыбу, однако в этом случае после процеживания бульона в нем нужно растворить 30 г порошка желатина, размягченного в небольшом количестве воды. Приготовленный бульон можно хранить в холодильнике несколько дней. Способы использования желе в качестве глазури или гарнира предложены на стр. 75.

Для 2 л бульона

Рыбьих голов, костей и обрезков (промойте и разделите на куски)	1 кг
Луковица, морковь и черешок сельдерея (нарежьте ломтиками)	по 1
Долек чеснока (раздавите)	2 или 3
Стеблей фенхеля 1 или 2, или семян фенхеля	1/2 ч. л.
Букет-гарни (связанные пучком травы, служащие для ароматизации бульонов и тушеных блюд; в классическом варианте это петрушка, тимьян и лавровый лист)	1
Воды	1,5 л
Соль	
Белого вина	1/2 л

Поместите рыбу, овощи и зелень в большую кастрюлю. Добавьте воду и слегка посолите. На низком огне медленно доведите до кипения. Образующуюся по мере приближения к кипению пену снимайте большой неглубокой ложкой. Продолжайте удалять пену, пока она не перестанет образовываться, затем закройте крышкой и осторожно варите на маленьком огне 30 минут. Через 15 минут после начала варки добавьте вино. Процедите бульон через дуршлаг с влажным муслином, остудите до комнатной температуры и поставьте на ночь в холодильник. Ложкой тщательно удалите жир с поверхности желе.



КУРТ-БУЛЬОН

Этот винный курт-бульон подходит для отваривания такой рыбы, как сардины, сельдь и скумбрия, которые подаются в своем отваре (стр. 64). Если курт-бульон будет использоваться в качестве маринада или для отваривания овощей по-гречески (стр. 36), замените половину вина водой, добавьте около 100 мл оливкового масла, лимонный сок и перед добавлением овощей и приправ доведите его до кипения.

Чтобы приготовить универсальный курт-бульон для отваривания рыбы или моллюсков, поместите овощи, травы и соль в 1 л воды и доведите ее до кипения. Закройте крышкой и варите 15 минут на маленьком огне, затем добавьте около 1/2 л вина (больше или меньше — по вкусу) и варите еще 15 минут, добавив за несколько минут до окончания варки перец горошком.

Для 1,5 л курт-бульона

Сухого белого вина	1,5 л
Моркови и луковиц (нарежьте ломтиками)	по 2
Долек чеснока (раздавите)	2
Лавровых листьев	1 или 2
Семян кориандра	1/2 ч. л.
Веточка тимьяна	1
Стеблей свежего или сухого фенхеля 1 или 2 и сухих семян фенхеля	1/4 ч. л.
Соль	
Горошин перца	5 или 6

Вылейте вино в эмалированную или, из нержавеющей стали кастрюлю и доведите до кипения. Положите все ингредиенты, за исключением перца. Уменьшите нагрев, закройте и варите на маленьком огне около 15 минут, добавив за несколько минут до окончания варки перец.